خودشناسی

چرا آن‌قدر کم حافظه شده ام؟

راهکاری عالی برای تقویت حافظه

داگلاس میسن

نفیسه معتکف

بسم اللّه الرحمن الرحیم

کتابهای خوب بیش از بهای‌شان ارزش دارند

انتشارات هو

لطفاً برای خرید اینترنتی کتاب‌های نشر هو

به وب سایت زیر مراجعه شود.

ایمیل مترجم: nafisehmotakef@yahoo.com

سایت مترجم: www.nmotakef.com

چرا این‌قدر کم حافظه شدم؟

نویسنده: داگلاس میسن

مترجم: نفیسه معتکف

انتشارات هو

Mason, Douglas
میسون، داگلاس ج.
چرا اینقدر کم‌حافظه شده‌ام؟ نویسنده: داگلاس میسن. ترجمه: نفیسه معتکف / تهران، هو.
۱۳۷ ص.
فهرستنویسی بر اساس اطلاعات فیپا.
عنوان اصلی: The memory doctor: fun, simple techniques to improve memory & boost your brain power c2005.
موضوع: حافظه.
۱۳۸۸ BF۳۸۵/د۲۵چ۴
۱۵۳/۱۴
شماره کتابخانه ملی ایران ۱۹۹۹۸۸۷

انتشارات هو

نام کتاب: چرا این‌قدر کم‌حافظه شده‌ام؟
ناشر: هو صندوق پستی: ۱۹۳۹۵ـ۴۳۷۱ تلفن: ۰۹۳۷۲۴۳۸۳۳۸
نویسنده: داگلاس میسن مترجم: نفیسه معتکف
نوبت چاپ: اول ویراستار: علی ابوطالبی
سال چاپ: ۱۳۸۹ تیراژ: ۲۲۰۰ نسخه
چاپ: پنج رنگ صحافی: پنج‌رنگ
لیتوگرافی: فیلم گرافیک طراح جلد: هوگامان رسانه
شابک: ۵-۰۴-۵۵۱۲-۶۰۰-۹۷۸ ISBN: 978-600-5512-04-5

قیمت: ۳۳۰۰ تومان
مرکز پخش انتشارات هو:
تلفن: ۰۹۳۷۲۴۳۸۳۳۸ - ۲۲۶۸۷۸۴۲

فهرست مطالب

مقدمه

امروز صبح ساعت چهار از خواب بیدار شدم تا قبل از اینکه عازم بیمارستان شوم، مطالبی را بنویسم. طبق روال همیشگی، اول از گذاشتن فنجانی قهوه در مایکروویو شروع کردم، تا گرم شود و گرمایش باعث شود دستم راه بیفتد. پشت رایانه نشستم و نوشتن مطالبی را در مورد حافظه شروع کردم. بعد از کلنجار رفتن با چند خط به این نتیجه رسیدم که برای تحریک جوهره‌ی خلاقیتم به قهوه نیاز دارم. اما فنجانم کجا بود؟ همه‌جا را گشتم. به دستشویی رفتم، اتاق نشیمن، و آشپزخانه. انباری و ایوان را هم گشتم. هر چه تلاش کردم، یادم نیامد فنجان قهوه‌ام را کجا گذاشته‌ام. بعد از حدود ده دقیقه یادم آمد آن را کجا گذاشته‌ام. در واقع یادم نیامد، وقتی چشمم به مایکروویو افتاد، یادم افتاد.

چه مسخره! یک روان‌پزشک اعصاب بنشیند و دست به کار نوشتن در مورد حافظه شود، و نتواند قهوه‌ی صبحگاهی‌اش را پیدا کند! در آستانه‌ی خنگ شدن بودم؟ یا صرفاً مسأله‌ی زمان در میان بود تا اینکه مثل مادربزرگ و مادرش به آلزایمر دچار شوم؟ ای خدا، این اواخر چه چیزها را که فراموش نکرده بودم. بسیار خوب، کوتاه بیا! اول اینکه ساعت چهار صبح بود. شب قبل فقط چهار ساعت

خوابیده بودم و شب پیش‌تر از آن هم احتمالاً کمتر. من به فکر ده مریضی بودم که آن روز در بیمارستان منتظر من بودند، و اینکه لازم بود چه ساعتی آنجا را ترک کنم تا سر اولین قرارم برسم. به‌دلیل گربه‌ای که به در چنگ می‌انداخت تا به داخل بیاید، و نوزادی که در اتاق بغلی دستی وول می‌خورد، حواسم پرت شده بود. اما راجع به قهوه، به‌هرحال، حدس می‌زنم اگر قبل از اینکه فنجان قهوه‌ام را گم کنم چند جرعه قهوه خورده بودم، به احتمال زیاد فنجان قهوه‌ام را گم نمی‌کردم.

این الگوی فراموشکاری امری عادی است. ما صرفاً مقدار محدودی انرژی ادراک‌پذیری داریم که می‌توانیم در هر لحظه آن را گسترده کنیم و ساعت چهار صبح آن روز به‌خصوص، گسترش انرژی لازم برای انجام چندکار، به‌مراتب فراتر از منابع ادراکی سپیده‌دم بود. فراموشی امری عادی است، اما این جور فراموشی، یعنی فراموش کردنِ اینکه آدم چیزی را فراموش کرده، امری طبیعی نیست. به عبارت دیگر، تا زمانی که یادت باشد چیزی را فراموش کرده‌ای، اشکالی ندارد.

سرپرست ذهن

شکسپیر حافظه را «سرپرست ذهن» که مسؤول حراست از تاریخچه‌ی شخصی وجودی است نامید. اگر این نگهبان در انجام وظیفه‌ی خود ناکام شود، آیا ثبت و ضبط سوابق وجودی در معرض خطر قرار می‌گیرد؟ ما مردم برای تعیین هویت خود چنان به حافظه‌مان وابسته‌ایم که حتی کوچک‌ترین اشتباه سهوی در

توانایی‌مان در به‌خاطر آوردن، موجب ترس و هول و هراسمان می‌شود. اگر هیچ حافظه‌ای نداشته باشی چه هویتی خواهی داشت؟ اگر خاطرات پیچیده و گسترده‌ی تو که زندگی‌ات را می‌سازد ـ خاطرات ایام کودکی، ازدواج، فارغ‌التحصیلی، دانشگاه، اولین شغل، تولد فرزند و... همه و همه از حافظه‌ات پاک شود، تو چه کسی خواهد بود؟ تکلیف تو چه می‌شد؟ به‌طورکلی، اگر مرتب یادت برود که دسته کلیدت کجاست، چه مفهومی دارد؟ یعنی که تو در مراحل اولیه‌ی ابتلا به آلزایمر هستی و به‌زودی در دنیایی بدون خاطرات گم می‌شوی؟

جواب ساده است: احتمالاً نه. اگر تو درکتاب‌فروشی بین کتاب‌ها می‌گشتی و برحسب تصادف چشمت به این کتاب افتاد، یا دنبال مطلبی در اینترنت می‌گشتی و به این نتیجه رسیدی که باید برای تقویت حافظه‌ات کاری کنی، هنوز کم‌حافظه نشده‌ای. حقیقت این است که این ترس بی‌پایه و اساس است. حتی افراد مبتلا به زوال عقل حاد، کاملاً هویت خود را از دست نمی‌دهند. علاوه بر این، همین که حالا این صفحه را می‌خوانی به‌هرحال نشان می‌دهد از مرحله‌ی اضمحلال خیلی فاصله داری. پس آسوده خاطر باش، نفسی عمیق بکش و این کتاب را بخوان. تو کم‌حافظه نیستی. صرفاً یادت نمی‌آید کلیدها را کجا گذاشته‌ای. این کتاب در این زمینه به تو کمک می‌کند.

این کتاب چگونه به تو کمک می‌کند

شاید ایام سالخوردگی‌ات شروع شده باشد و برای اولین بار در زندگی‌ات چیزهایی را فراموش می‌کنی که قبلاً فراموش نمی‌کردی.

شاید هم سرت به‌قدری شلوغ است که صرفاً نمی‌توانی تمام چیزهایی راکه مجبوری در آن روز انجام دهی، به‌خاطر بیاوری. شاید هم کسی هستی که هرگز حافظه‌ی نیرومندی نداشته‌ای. شاید هم به این دلیل که حافظه‌ات را کمی ارتقا دهی این کتاب را انتخاب کرده‌ای. به هر دلیل، تو این کتاب را در دست گرفته‌ای چون حافظه‌ات برایت مهم بوده است و به‌دنبال کمکی هستی تا عملکرد آن را بهبود ببخشی.

همان‌طور که شکسپیر خاطرنشان کرد، در اصل حافظه‌ی ما به هویت ما مرتبط است. ثبت وقایع زندگی ما که به حافظه‌مان سپرده شده است، شامل اعمالی است که نقش مهمی در اینکه ما چه کسی هستیم ایفا می‌کند. این خاطرات، ما را توصیف می‌کنند؛ به ما می‌گویند ما چه کسی هستیم و از کجا آمده‌ایم.

به‌هرحال این نوع خاطرات، از آن نوع خاطراتی نیست که در این کتاب به آن بپردازیم. این کتاب در مورد توصیف خاطرات یاکاوش در این‌باره که حافظه‌ات می‌خواهد راجع به تو چه بگوید نیست؛ این کتاب تجویز نمی‌کند که با خاطرات گذشته‌ات دست به‌گریبان شوی. در عوض، به تو آموزش می‌دهد چگونه به‌خاطر بیاوری هنگام صبح، موقعی که نوزاد در حال گریه کردن بوده است و برای سر کار رفتن دیرت شده بود، کلیدهایت راکجا گذاشته‌ای.

موضوع این کتاب تقویت حافظه است و مطالعه‌ی هشت فصل آسان این کتاب داشتن حافظه‌ای قوی راکه موجب حیرت دوستان و همکارانت شود، تضمین می‌کند. وقتی کیفیت حافظه‌ات را بهبود ببخشی، کیفیت زندگی‌ات را بالا می‌بری.

فراموش کردن اینکه کلیدهایت را کجا گذاشته‌ای، خودروات را

کجا پارک کرده‌ای و فراموش کردن اسم همسر جدید صمیمی‌ترین دوستت، زجرآور است. شاید به‌دلیل اینکه فراموش کرده‌ای دنبال فرزندت که تمرین فوتبال داشته بروی و نیم ساعت تأخیر داشته‌ای، در بیم و هراس هستی. یا شاید رئیست بابت اینکه فراموش کرده‌ای دو هفته پیش چند قلم کار اداری را انجام دهی، از دست تو حسابی عصبانی است.

به‌هردلیل، این کتاب برای توست که یاد بگیری چگونه حافظه‌ای قوی داشته باشی و به تو کمک می‌کند چگونه فراموش کردن را فراموش کنی و به‌خاطر آوردن را به‌خاطر بیاوری. پس، جرعه‌ای قهوه می‌نوشم و چگونگی استفاده از این کتاب را یادت می‌دهم.

چگونه از این کتاب استفاده کنی

همان‌طورکه قبلاً گفتم، این کتاب هشت فصل دارد و هر فصل آن مطالبی جدید را در مورد حافظه و عملکرد آن بازگو می‌کند. چنانچه دوست داری هر فصلی را جسته وگریخته بخوانی، فصل اول و دوم را با دقت و به‌طورکامل بخوان که بی‌نهایت مهم هستند.

درک ما از عملکرد ذهن در ده سال اخیر به‌قدری افزایش یافته است که الگوهای فرضی قدیمی عملکرد ذهن کاملاً منسوخ شده‌اند. مثلاً شاید به تو گفته باشند که انسان از بدو تولد سلول‌های مغزی مشخصی دارد، و این نورون‌ها نمی‌توانند احیا شوند و به‌مرور زمان مغز تو کم‌کم می‌میرد. یا گفته باشند به‌محض اینکه شبکه‌ی نورونی تخریب شود، هرگز بازسازی نمی‌شود. تمام این اطلاعات نادرست است.

ذهن انسان بیش از حد تصور پیچیده، انعطاف‌پذیر، سازگار و

عضوی احیاشونده است و مغز، وجوه اشتراک زیادی با ماهیچه دارد. در نتیجه، پرورش و تمرین ذهنی می‌تواند نتایجی فوق‌العاده فراهم آورد. محدودیت ذهن و حافظه‌ی تو با میزان تلاشت در زمینه‌ی پرورش آن نسبت عکس دارد. وقتی تو حافظه و ذهنت را گسترش دهی، کیفیت زندگی‌ات بهتر می‌شود، و در طی مسیر، کیف می‌کنی.

محدودیت ذهنی و حافظه‌ی تو با میزان تلاشت برای گسترش آن، نسبت عکس دارد.

۱

حافظه، نظر اجمالی

ما تمایل داریم به حافظه‌ی خود به‌طور سرسری اشاره کنیم. هر روز، در هر جا که باشی چنین عباراتی را می‌شنوی: «یادت باشد...» یا: «چه حافظه‌ی خوبی داری.» در قالب این قبیل واژه‌های کلی، حافظه به مفهوم هر چیزی سوای تجارب فردی و کنش‌ها و واکنش‌های شیمیایی عصبی که در مغز رخ می‌دهد و چنین تجاربی را ثبت می‌کند به‌شمار می‌آید.

در واقع، به طریقی، مفهوم حافظه را تا حدی می‌توان به‌عنوان نوعی استعاره درک کرد که حاکی از مجموعه اطلاعات مشخص، ثابت و ذخیره‌شده در جایی است که می‌توان هرگاه اراده کرد به آن دسترسی یافت. ما تمایل داریم گمان کنیم که عملکرد ذهن ما عین رایانه است، که به‌هیچ‌وجه حقیقت ندارد. در واقع خاطرات مختلف در بخش‌های مختلفی در مغز ذخیره می‌شوند، و چون مغز انسان عضوی پیچیده و پرمایه است، حافظه‌ی بشر هم در اصل به‌گونه‌ای باور نکردنی پویا و پیچیده است. برای درک بیشتر، از تفکیک کردن آنچه آن را «حافظه» می‌نامیم به بخش‌های جور واجور شروع

می‌کنیم.

ما بیشتر اوقات حافظه‌ی خود را دست‌کم می‌گیریم. تمایل داریم آن را روندی روان‌شناختی تلقی کنیم که خارج از حیطه‌ی اختیار رخ می‌دهد. اما وقتی حافظه را به بخش‌های مختلف تقسیم کنیم، متوجه مکان‌هایی به‌خصوص در حافظه‌ی خود، جایی که به ما امکان می‌دهد زمین تا آسمان تفاوت ایجاد کنیم، می‌شویم.

روند حافظه

اولین چیزی که برای فهم این قضایا لازم است درک این مطلب است: روندی وجود دارد که تو، براساس آن اطلاعات را به‌خاطر می‌آوری. به بیان ساده، تو اطلاعاتی را در مغز خودت می‌گذاری، آن اطلاعات مدتی همان‌جا باقی می‌ماند و بعداً، همان‌ها را پس می‌گیری. برای این سه مرحله‌ی شاخص در روند حافظه نام‌هایی وجود دارد که شامل رمزگذاری (واردکردن اطلاعات)، ذخیره (حفظ اطلاعات در آنجا) و بازیابی (بازپس‌گیری اطلاعات) می‌شود. اما قبل از اینکه در این زمینه‌ها وارد جزئیات شویم، بهتر است از مثالی که این مراحل متفاوت را مورد بررسی قرار می‌دهد، شروع کنیم.

جنون آوازخوانی

نمونه‌ای از حافظه

فرض کن در یک بعدازظهر آفتابی در آشپزخانه ایستاده‌ای و مشغول ظرف شستن هستی. رادیو روشن است و به آهنگی جدید که

تابه‌حال نشنیده‌ای گوش می‌دهی. وقتی چندین و چند بار ابر ظرفشویی را توی بشقاب می‌کشی، مشاهده می‌کنی که پوست نازنین تو در کاسه‌ی ظرفشویی چروک می‌خورد و مثل آلو سیاه خشکیده می‌شود. متوجه می‌شوی که همراه رادیو آهنگ را زمزمه می‌کردی، تا اینکه آواز تمام می‌شود و تو می‌بینی به‌طور ناخودآگاه یک قاشق چوبی را مثل میکروفن در دست گرفته بودی و دور آشپزخانه راه افتاده بودی و آواز می‌خواندی، و وانمود می‌کردی که روی صحنه هستی و امید داشتی که کسی سرزده به داخل آشپزخانه نیاید. آواز تمام می‌شود، بساط اجرای تو هم برچیده می‌شود و شستن ظرف‌ها هم به پایان می‌رسد.

بعد در همان روز، سوار بر ماشین به قصد خرید یکی دو قلم مایحتاج برای شام به خواربارفروشی می‌روی و دوباره همین آواز را می‌خوانی. سرنشینان خودروهای بغل‌دستی با تعجب به تو نگاه می‌کنند، اما تو اهمیتی نمی‌دهی. تو پشت چراغ قرمز گرمِ هنرنمایی هستی و همین که چراغ سبز می‌شود، پا روی گاز می‌گذاری و عازم پارکینگ خواربارفروشی می‌شوی.

علاوه بر مدت زمان کوتاه شور و حال ناشی از آهنگ، چه اتفاقی افتاد؟ کاملاً مشهود است که تو آهنگ را به‌خاطر آوردی، اما در اینجا روندی که براساس آن ترانه را به‌خاطر آوردی، به‌طور مفصل شرح داده می‌شود.

رمزگذاری

اولین مرحله‌ی روند حافظه «رمزگذاری» نامیده می‌شود. در همان حال که به آواز گوش می‌دادی، ذهنت داده‌های پردازش‌نشده‌ی شنودی راپذیرا شد و آن را به علائمی (دارای مفهوم در شبکه‌های عصبی) به منظور ذخیره‌ی اطلاعات برای استفاده‌ی بعدی، تبدیل کرد. به‌محض اینکه پی بردی از آواز خوشت می‌آید، احتمالاً بیشتر به آن توجه کردی. این عمل باعث شد اطلاعات را به نحوی عمیق‌تر در ذهنت رمزگذاری کنی.

رمزگذاری مناسب به چابکی حافظه منجر می‌شود

در فصل چهارم، اهمیت حیاتی توجه به روند رمزگذاری را یاد می‌گیری. تو بلافاصله با خواننده، ترانه را می‌خوانی. این بازگویی و تکرار مجدد و دوباره و دوباره‌ی آواز، تا اینکه قاطعانه ذخیره شود، به روند رمزگذاری کمک کرد تا متن ترانه عمیق‌تر در ذهنت نقش ببندد. (در فصل پنجم بیشتر راجع به بازگویی صحبت می‌شود.) رمزگذاری کردن مرحله‌ی ورود اطلاعاتی است که در حافظه نگه داشته می‌شود. اگر چیزی رمزگذاری نشود، در خاطر نمی‌ماند. در ضمن، این مرحله‌ای از حافظه است که خودت می‌توانی تأثیری مثبت در آن داشته باشی. رمزگذاری مناسب به داشتن حافظه‌ای درست و حسابی منجر می‌شود و اگر اطلاعات به‌خوبی رمزگذاری نشوند، به‌هیچ‌وجه نمی‌توانی به‌نحوی مؤثر چیزی را به خاطر بیاوری. توجه کردن به سبک رمزگذاری اطلاعات باعث تقویت حافظه می‌شود.

بیشتر مطالب این کتاب راهکارهایی را به منظور بهبود رمزگذاری در اختیار تو قرار می‌دهد.

ذخیره

برگردیم سراغ آوازی که می‌خواندی: وقتی آواز در رادیو تمام شد، آواز خواندن تو هم متوقف شد و رفتی سراغ ظرف‌ها. به‌هرحال، در آن مرحله آواز در حافظه‌ی تو ذخیره شد. به همین دلیل توانستی بعداً همان آواز را پشت فرمان بخوانی.

بیشتر مردم که نگران نقص حافظه هستند، در مورد توانایی ذخیره‌ی اطلاعات نگران هستند. به‌نظر می‌رسد که آن‌ها خیال می‌کنند به‌هرحال اطلاعاتی که ذخیره شده بود، گم شده است؛ یا اینکه آنان توانایی حفظ اطلاعات را از دست داده‌اند. از قضا، این مرحله‌ای از حافظه است که تقریباً هرگز به‌نحو مؤثر تحت تأثیر قرار نمی‌گیرد. مبتلایان به آلزایمر، توانایی خود را برای حفظ اطلاعات به‌طور کامل از دست نمی‌دهند. بخشی از این به این حقیقت برمی‌گردد که سبکی که مغز ما اطلاعات را ذخیره می‌کند، بسیار پیچیده است.

خاطرات در یک نقطه‌ی به‌خصوص مغز ذخیره نمی‌شود. در واقع خاطرات تو شبکه‌های گسترده‌ی عصبی هستند که در سراسر مغز پخش شده‌اند. خاطره‌ی واقعه‌ای به‌خصوص، به نحوی با سامانه‌های متفاوت متعددی در مغزت مرتبط شده است. به عنوان مثال، وقتی آواز می‌خواندی، ظرف هم می‌شستی. یعنی خاطره‌ی آن آواز به طریقی با ظرف شستن تو مرتبط می‌شد. در واقع دفعه‌ی بعد

که می‌خواهی ظرف بشویی، آواز را هم به خاطر می‌آوری. در عین حال، حافظه‌ات با احساس دست‌های تو در کاسه‌ی ظرفشویی هم مرتبط می‌شود. چنین ارتباط‌هایی، یکی از دلایلی است که روند رمزگذاری را تا این حد مهم می‌سازد. هر قدر انرژی بیشتری در زمینه‌ی رمزگذاری صرف شود، این شبکه‌های عصبی قوی‌تر و پیچیده‌تر خواهند شد.

حافظه‌ی مشغول به کار

تفکر در مورد توانایی ذخیره‌کردن اطلاعات به‌عنوان روندی مضاعف، می‌تواند امری مفید باشد. اولین منبع ذخیره که اطلاعات در آن ریخته می‌شود، حافظه‌ی مشغول به کار، معروف به حافظه‌ی کوتاه‌مدت است. حافظه‌ی کاری تو شامل تمام اطلاعاتی است که برای انجام هر کاری در هر لحظه لازم داری.

فرض کن می‌خواهی به مغازه‌ی سی‌دی‌فروشی زنگ بزنی و بفهمی که آیا ترانه‌ای را که به آن گوش می‌دادی دارند یا نه. تو دنبال شماره تلفن فروشگاه می‌گردی و سپس شماره را به حافظه‌ی کوتاه‌مدت خود می‌سپاری. چنانچه وقت زیادی صرف به خاطر آوردن شماره نکنی و هیچ دلیل قانع‌کننده‌ای هم برای نگه داشتن شماره در حافظه‌ات نداشته باشی، اطلاعات به‌سادگی بعد از اینکه نیاز تو مرتفع شد دور ریخته می‌شود.

از طرف دیگر، چنانچه تصمیم بگیری آن را حفظ کنی و چندین بار شماره را در دل تکرار کنی، این شماره به حافظه‌ی درازمدت تو منتقل می‌شود. حافظه‌ی درازمدت تو شامل تجمع تمام چیزهایی

است که تو در ذهنت ذخیره‌کرده‌ای و بسیار گسترده است.

همان‌طور که قبلاً گفته شد، گنجایش ذهن تو در ذخیره کردن اطلاعات تقریباً هرگز کاهش نمی‌یابد. پس خیالت جمع باشد؛ اگر در به خاطر آوردن چیزها دچار مشکل شده‌ای، مغزت خراب نشده است. احتیاجی نیست امکانات ذخیره‌ای خودت را مرتب کنی.

تمرکز بر رمزگذاری و روند بازیابی

روند بازیابی اطلاعات از حافظه، مقطعی است که بیشتر مردم در آن متوجه می‌شوند دچار مشکل‌اند. مثلاً فرض کن به جای آواز خواندن پشت فرمان درحالی‌که عازم فروشگاه بودی، اوضاع به‌گونه‌ای دیگر پیش می‌رفت. فرض‌کن در مورد آواز فکر می‌کردی، آواز نوک زبانت بود، اما نمی‌توانستی آن را به‌خاطر بیاوری. این امر یعنی وجود مشکل در مرحله‌ی بازیابی اطلاعات. بازیابی روندی است که به مدد آن، اطلاعات از بخش ذخیره باز پس گرفته می‌شود.

موارد زیادی هست که تو می‌توانی برای بهبود توانایی‌ات در زمینه‌ی بازیابی اطلاعات انجام دهی و بیشتر آنها در این کتاب مورد بررسی قرار می‌گیرد. بااین‌حال باید آگاه باشی که بیشتر مشکلات بازیابی در واقع مشکلات مربوط به رمزگذاری است. یعنی اگر از همان ابتدا، اطلاعات بهتر رمزگذاری شود، احتمال اینکه تو در بازیابی آن دچار مشکل شوی ناچیز است. هرچند برای بهبود بازیابی روش‌هایی وجود دارد، بخشی از حافظه‌ات که شایسته است بر آن تمرکز کنی، همان رمزگذاری است.

عملکرد ماهیچه‌های حافظه

در سراسر کتاب تمرینات مختصری به منظور کمک به تو در درک مفاهیم عملی ارائه شده است. اگر می‌خواهی حافظه‌ات را تقویت کنی، این تمرینات را انجام بده. روزبه‌روز تعداد بیشتری از روان‌پزشکان اعصاب پی می‌برند که ذهن مثل ماهیچه است. اگر از آن کار بکشی، کیفیت آن بهتر می‌شود. اگر بگذاری ضعیف شود، از سر و شکل می‌افتد. هر چه بیشتر برای بهبود حافظه‌ات تلاش کنی، به احتمال زیاد نتیجه‌ی بهتری می‌گیری.

منظور این نیست که شبانه‌روز به تمرینات حافظه مشغول شوی. اگر چنین کاری کنی، خیلی زود متوجه می‌شوی که وقتت را هدر داده‌ای. صرفاً عادی عمل کن، تا جایی که احساس راحتی کنی. مفاهیم کتاب را در عمل پیاده کن. لزومی ندارد خودت را خسته کنی. اگر چنین کنی، حافظه‌ات به‌هیچ‌وجه تقویت نخواهد شد. پیگیر باش، اما تنبل نباش. همین حالا تمرین اول را شروع کن.

تمرینِ رمزگذاری

دفعه‌ی بعد که می‌خواهی چیزی را به‌خاطر بیاوری، درباره‌ی روند رمزگذاری فکر کن؛ درعین‌حال که سعی می‌کنی آن را به خاطر بیاوری. فرض کن بارها کلیدت را گم کرده‌ای. دفعه‌ی بعد که آن را زمین می‌گذاری، در دل بگو: «هم‌اکنون جای کلیدهایم را رمزگذاری می‌کنم.» این حرف را با صدای بلند تکرار کن. اگر دور و برت کسانی هستند که قضاوت می‌کنند و خیال می‌کنند تو خل شده‌ای، صرفاً به

آنها بگو: «من به منظور بهبود حافظه‌ام کار می‌کنم و به نفع شماست که شما هم همین کار را انجام دهید.» از این گذشته، ما در اینجا داریم راجع به حافظه‌ی تو صحبت می‌کنیم، نه آنها.

حواست به آنچه در ذهنت می‌گذرد باشد. وقتی دسته کلیدت را روی میز می‌گذاری شبکه‌های عصبی راکه تشکیل می‌شوند مجسم کن. لحظه‌ای به کلیدهایت نگاه‌کن و مطمئن شو مکان آنها در ذهنت نقش بسته است.

انواع حافظه

اساساً دو نوع حافظه‌ی متفاوت وجود دارد. چیزهایی که خودت می‌دانی که می‌دانی، و چیزهایی که می‌دانی، اما خودت خبر نداری که می‌دانی. از این دو معمولاً به حافظه‌ی بیانی و حافظه‌ی غیربیانی یاد می‌شود.

حافظه‌ی بیانی همان حافظه‌ی هوشیار است؛ همان آگاهی از حقایق و وقایعی که شامل داده‌های هر رخداد (داده‌های مرتبط با زمان و برگرفته از تجارب گذشته) و داده‌های معنایی (مرتبط با حقیقت) است. حافظه‌ی بیانی اطلاعات مربوط به حقایق را (چه کسی، چه، چه‌موقع، کجا، چگونه و چرا) و ارتباط بین آنها را ذخیره می‌کند. واژه‌های دیگر که شاید به‌گوشَت خورده باشد و به حافظه‌ی بیانی مرتبط می‌شود، شامل «حافظه‌ی شناختی» یا «حافظه‌ی آشکار» است.

این نوع حافظه است که اغلب مردم وقتی می‌گویند هوش و حواسشان را از دست داده‌اند، به آن اشاره می‌کنند.

حافظه‌ی بیانی، شامل هر نوع اطلاعاتی است که تو در هر زمان آن را فرامی‌خوانی. این می‌تواند شامل تاریخ تولد یک دوست، شماره تلفن، مسیرهایی به سمت مرکز خرید مورد علاقه‌ات یا جدول عناصر تناوبی (بر فرض که قرار است چنین چیزی را حفظ کنی) باشد. این حافظه، جمع کل آگاهی عقلانی توست.

حافظه‌ی غیربیانی، حافظه‌ای است که آگاهانه نمی‌توان به آن دسترسی پیداکرد. این نوع حافظه موتورهای یادگیری، عادات و وضع و حالت را شامل می‌شود. حافظه‌ی غیربیانی شامل مهارت‌هایی است که از طریق تکرار بهبود می‌یابند، مثل رانندگی یا دوچرخه‌سواری، و اجرای آن مستلزم حواس و سامانه‌های چندگانه است و برای پیشبرد آن، از موتور چندگانه و مسیرهای شناختی استفاده می‌شود.

هدف عمده‌ی تشخیص تفاوت این دو نوع حافظه، این است: تو می‌توانی راحت‌تر زمینه‌هایی از زندگی‌ات را که به بهبود و پیشرفت نیاز دارد، شناسایی کنی. بعید است که بتوانی تأثیر مهمی در حافظه‌ی غیربیانی بگذاری. به‌هرحال، تو می‌توانی تفاوت مهمی در حافظه‌ی بیانی‌ات ایجاد کنی. دو نوع حافظه‌ی بیانی عمده وجود دارد که در اینجا به آن پرداخته می‌شود: حافظه‌ی کلامی و حافظه‌ی بصری.

تو نقاش هستی یا خواننده؟

احتمال دارد از قبل، تا حدی از تفاوت‌های حافظه‌ی کلامی و بصری مطلع باشی. شاید از نقاط ضعف و قوت خودت هم خبر داشته باشی. به‌هرحال بعید نیست که از نقاط قوت خود به‌طور مؤثر

استفاده نکنی. بنابراین از توضیح مختصر تفاوت بین حافظه‌ی کلامی و بصری شروع می‌کنم.

حافظه‌ی کلامی

حافظه‌ی کلامی یعنی توانایی به یاد آوردن داده‌هایی که به‌کلمات مرتبط هستند. اگر تو از آن دسته آدم‌ها باشی که به‌محض اینکه ترانه‌ای را که دوست دارند می‌شنوند، قاشق چوبی را برمی‌دارند و می‌زنند زیر آواز، حافظه‌ی قوی کلامی داری. دارندگان حافظه‌ی کلامی خوب به خواندن و شعر حفظ کردن تمایل دارند و رهنمودهای کتبی را به نقشه و نمودار ترجیح می‌دهند. اگر تصور می‌کنی که تو بیشتر خواننده هستی تا نقاش، احتمالاً فردی باگرایشی کلامی هستی.

حافظه‌ی بصری

حافظه‌ی بصری یعنی توانايیِ ذخیره‌کردن داده‌هایی با منشأ بصری. اگر تو چنین فردی باشی، تصور آوازخوانی همراه با رادیو در حین کارکردن اصلاً به مذاق تو خوش نمی‌آید. شاید آهنگ به تو انگیزه بدهد که روی دیوار طرحی بکشی. اگر عاشق نگاه‌کردن به آثار هنری هستی و قادری اشکال تابلوهای جاده را سریع‌تر از کلمات نوشته‌شده روی آنها ببینی و بیشتر حواست به منظره‌های فیلم باشد تا گفتگوی شخصیت‌های فیلم، به احتمال زیاد فردی باگرایش بصری هستی. این قبیل افراد نقاش هستند نه خواننده.

البته، در این بین تمایلات شخصی هم نقش دارند. شاید تو از هنرهای زیبا خوشت بیاید و دوست داشته باشی شعر هم حفظ کنی. در اینجا منظور این است که تو بیشتر از وضعیت خودت آگاه شوی. اغلب مردم تمایل دارند بیشتر بصری یا بیشتر کلامی باشند. با پی بردن به جهت خودت در این طیف، می‌توانی از قدرت خودت در این کار بیشتر استفاده کنی. دلیل آن هم خیلی ساده است: بیشتر اطلاعات را می‌توان هم به صورت کلامی و هم به‌صورت بصری ذخیره کرد.

تعبیر و تفسیر اطلاعات کلامی و بصری

مردم هر روز بدون اینکه متوجه باشند اطلاعات کلامی را به اطلاعات بصری، و برعکس تبدیل می‌کنند. در واقع مانند بسیاری از رویدادهای متعدد مرتبط با حافظه، این تبدیل‌ها و تغییرها روندی چنان طبیعی دارد که ما متوجه ارزش آن نمی‌شویم. به‌هرحال، برای تقویت حافظه، لازم است از این تغییر و تبدیل اطلاعاتی آگاه باشی و آگاهانه از آن به نفع خودت استفاده کنی. این روند با زدن مثال روشن‌تر می‌شود: تصورکن که چطور راه خود را به سوی یک فروشگاه بزرگ، یا هر جای دیگر پیدا می‌کنی. تو به‌شدت به کلاهی پشمی نیاز داری. زمستان تازه از راه رسیده است و هر دفعه بیرون می‌روی گوش‌هایت منجمد می‌شود. تو تصمیم می‌گیری به فروشگاه بزرگ محله‌ی خودت بروی اما چون در این شهر تازه‌وارد هستی، مسیر آن را نمی‌دانی. پس سراغ اینترنت می‌روی و مسیر را از روی نقشه‌ی اینترنتی پیدا می‌کنی. متوجه می‌شوی که بیشتر خدمات‌دهندگان به دو طریق مسیر را پیشنهاد می‌کنند: رهنمودهای

نوشتاری، یا نقشه. اگر تو یادگیرنده‌ی بصری باشی، احتمالاً از نقشه استفاده می‌کنی. اگر آموزنده‌ی کلامی باشی، رهنمودهای نوشتاری را به‌کار می‌بری.

به‌هرحال، به‌فرض که تو نتوانی فروشگاه مورد نظرت را از روی اینترنت پیدا کنی و مجبور شوی برای پرسیدن نشانی به فروشگاه زنگ بزنی. تو با متصدی آنجا حرف می‌زنی و او به تو چند رهنمود کلامی می‌دهد که تو آن را می‌نویسی. اگر یادگیرنده‌ی بصری باشی، این مورد برایت کمی دردسرساز خواهد شد. چه می‌کنی؟ البته، اغلب یادگیرنده‌های بصری سراغ نقشه می‌روند و از روی نقشه مسیر فروشگاه را پیدا می‌کنند.

این، اساس تعبیر و تبدیل بین اطلاعات کلامی و بصری است: گرفتن یک مجموعه اطلاعات کلامی و تبدیل آن به داده‌های بصری و برعکس. این فنون تبدیلی ابزاری مفید برای شروع کاوش راه‌های جدیدِ ارتقای کیفیت حافظه به‌شمار می‌آیند. اگر تو یادگیرنده‌ی بصری باشی، اطلاعات را برای خودت به داده‌های بصری تبدیل می‌کنی. در این صورت اطلاعات را در بخش‌هایی از مغز خود که قبلاً هم قوی بودند، ذخیره می‌کنی و متوجه می‌شوی به‌خاطر آوردن چنین اطلاعاتی به‌مراتب راحت‌تر است.

در ضمن هیچ نوع محدودیتی برای تبدیل این دو نوع حافظه به یکدیگر وجود ندارد. فقط مبتکر باش. اگر در به یاد آوردن اسم همسر صمیمی‌ترین دوستت دچار مشکل شده‌ای، سعی‌کن وقتی به ذهنت فشار می‌آوری اسم او را به‌خاطر بیاوری، صورت بامزه‌ی همسر (اطلاعات بصری) را در ذهنت مجسم کنی. اگر همیشه فراموش می‌کنی کفش‌هایت را کجا گذاشته‌ای و حافظه‌ای قوی کلامی داری،

بهتر است در حین در آوردن آنها به خودت بگویی: «کفش‌هایم را کنار ماشین لباسشویی در می‌آورم.» اگر فردی با گرایش بصری هستی سعی کن ماشین لباسشویی را که کفش‌هایت هم کنار آن است، در ذهنت مجسم کنی.

حافظه‌ی کلامی و بصری‌ات را به‌کار بینداز.

امتحان کن. دفعه‌ی بعد که می‌خواهی چیزی را به خاطر بیاوری، سعی کن از نقاط قدرت و مثبت حافظه‌ات استفاده کنی. اگر حافظه‌ی بصری‌ات بهتر است، از همان ابتدا اطلاعات بصری دقیق‌تری ایجاد کن. اگر حافظه‌ی کلامی بهتری داری، اطلاعات کلامی دقیقی درست کن. یادت باشد که مبتکر باشی. تو همیشه می‌توانی با تغییر و تبدیل اطلاعات مورد نیازت به شکل و صورتی که بیشتر برایت کارآیی دارد، هر چیزی را به خاطر بیاوری.

جمع‌بندی

در این فصل سبک عملکرد حافظه به‌نحوی بسیار ساده تشریح شد. از همه مهم‌تر، ما فقط اطلاعات مورد نیاز را در این بخش جمع و جور کردیم. همان‌طور که قبلاً گفته شد، حافظه به طریقی در حکم استعاره است. صحبت کردن راجع به حافظه یعنی صحبت کردن راجع به سبک و روشی که ذهن کار می‌کند. این چیزی نیست که صرفاً به‌صورت یک مفهوم اجرایی درک شود. هیچ ساز و کار مجردی در ذهن (مغز) تو نیست که حافظه‌ی تو را تشکیل دهد، بلکه عملکرد آن

به‌صورت پدیده‌ی عصبی مشهود است که در سرتاسر مغز رخ می‌دهد.

به مرور زمان دانشمندان از راه‌های متعدد و متفاوتی راجع به حافظه فکر و تحقیق کرده‌اند. روندهای مرتبط به حافظه و تفاوت‌های حافظه‌ی کلامی و غیرکلامی، چیزی فراتر از یک برداشت نیست. برای ساماندهی اطلاعات در مورد سبکی که تصور می‌کنیم بهتر آن را درک می‌کنیم، راه‌هایی وجود دارد.

مفاهیم این فصل باید به تو کمک کند به‌نوعی عملی‌تر از حافظه‌ات استفاده کنی. همچنین پایه و اساسی است برای عملکرد حافظه‌ات. در بقیه‌ی کتاب هدف ما این است که تمام استدلال‌ها از لحاظ علمی معتبر باشد و تا حد امکان کتاب مفید از کار در بیاید. در فصل‌های بعدی راه‌های عملی‌تری برای تقویت حافظه پیشنهاد می‌شود. اما بهتر است به سراغ فصل دوم برویم و ببینیم دقیقاً اهداف حافظه کدام‌اند.

۲

شروع: بینش‌ها و اهداف

در این فصل، برداشت تو از حافظه‌ات شرح داده می‌شود و آزمونی برای ارزیابی حافظه‌ات مطرح می‌شود تا به تو کمک شود برای تقویت حافظه‌ات اهدافی واقع‌گرایانه در نظر بگیری.

برداشت تو از حافظه‌ات

همان‌طور که فیلسوف بزرگ یونانی، اپیکتیتوس بیان کرد، «انسان‌ها نه به‌دلیل رویداد، بلکه به‌دلیل برداشت خود از رویدادها معذب می‌شوند.» اگر همین برداشت هم در مورد حافظه‌ی تو صدق کند، می‌تواند اطلاعاتی جالب را آشکار کند. تو بر این باور هستی که حافظه‌ی ناجوری داری! چرا این باور را داری؟ انتظار داری حافظه‌ات بی‌عیب و نقص باشد؟ توانایی تو در به یاد آوردن، در مقایسه با توانایی سابقت، کاهش یافته است؟ نسبت به گذشته اسامی خویشاوندان را بیشتر فراموش می‌کنی؟ این روزها برای اینکه چیزی به یادت بماند، مجبوری آن را مو به مو یادداشت کنی؟ اگر جوابت به

همه‌ی این سؤال‌ها مثبت است، فرض اینکه تو باور داری حافظه‌ای «بد» داری، بی‌خطر است.

در این عصر پیشرفت فن‌آوری با گام‌های سریع، شاید از نظر تو حافظه‌ات نوعی ابزار ضبط باشد که بانک داده‌های تاریخی زندگی‌ات تلقی می‌شود. شاید انتظار داشته باشی حافظه‌ات بی‌عیب ونقص باشد و اسامی تمام کسانی راکه دیده‌ای بی‌کم وکاست ضبط کند و تمام قرار و مدارها، موقعیت‌های به‌خصوص و رویدادها، جزئیات پروژه و ضرب‌الاجل‌ها را پیگیری کند. شاید انتظار داشته باشی از محتویات یخچال و اینکه چه اقلامی برای شام درست‌کردن لازم داری، کل برنامه‌های همسر و فرزندانت و اینکه چه موقع کجا باشند، خبردار باشی. فهرست چیزهایی که ما انتظار داریم در هر موقعیتی به خاطر داشته باشیم بی‌حدوحصر است و وقتی حتی در به یادآوردن یکی از موارد ناکام می‌شویم، تمایل داریم عدم توانایی‌مان را در به خاطر سپردن، محکوم کنیم. به خودمان می‌گوییم «حافظه‌ی بدی» داریم یا خودمان را متقاعد می‌کنیم‌که به مراحل اولیه‌ی آلزایمر مبتلا شده‌ایم.

این طرز تفکر مشکلاتی به بار می‌آورد. در وهله‌ی اول، برداشت‌هایی که از حافظه‌ات داری صرفاً تصورات تو هستند. آنها ارزیابی عینی از ظرفیت واقعی ذهنی تو نیستند. در این صورت، آنها بی‌انتها و سنجش‌ناپذیر خواهند بود و منفی‌گرایی را تشدید خواهند کرد. از همه مهم‌تر، این نوع منفی‌گرایی تشویش به‌وجود می‌آورد و عزت‌نفس را متزلزل می‌کند که این امر صرفاً مشکلات حافظه‌ات را بدتر از بد می‌کند. تشویش و سایر عواطف منفی، در توانایی به خاطر سپردن تأثیر منفی شدید می‌گذارد. در فصل سوم در این‌باره توضیح

داده خواهد شد. این نوع طرز فکر منفی باعث می‌شود نتوانی مهارت‌های لازم را برای بهبود حافظه‌ات کسب کنی، چون احتمال هر نوع تغییر و تحول را از بین می‌برد. هرقدر بیشتر خودت را متقاعد کنی که حافظه‌ی بدی داری، بیشتر این حقیقت را می‌پذیری و برای ارتقای کیفیت حافظه‌ات اقدامی نمی‌کنی.

تا حدی، ما همانی هستیم که فکر می‌کنیم و انتخاب می‌کنیم. اگر بر این باور باشی که حافظه‌ی بدی داری، چنین عارضه‌ای هم نصیبت خواهد شد. به‌هرحال راهی هست که خودت را از این تله بیرون بکشی. قبل از اینکه به سراغ سایر جنبه‌های حافظه برویم، به تو کمک می‌کنم در جهت پذیرش برداشت صحیح از حافظه‌ات بیشتر کار کنی. بدین منظور آزمونی مطرح می‌شود که به تو کمک می‌کند متوجه مهارت‌های حافظه‌ای خودت شوی و نحوه‌ی در نظر گرفتن اهداف حافظه‌ای منسجم را به تو می‌آموزد.

پس در آزمون صفحه‌ی بعد شرکت کن تا معلوم شود عملکرد حافظه‌ات در چه حد است.

حافظه‌ات را امتحان کن

این آزمون ساده بعضی از جنبه‌های حافظه‌ای و ادراکی ذهن را ارزیابی می‌کند. این آزمون دو مؤلفه دارد که شامل بخش عملکردی و بخش سوابق است.

آزمون حافظه

بخش اول

الف) چه سالی است؟ ...

ب) چه فصلی است؟ ...

ج) چه ماهی است؟ ...

د) امروز چندشنبه است؟ ...

ر) امروز چندم برج است؟ ...

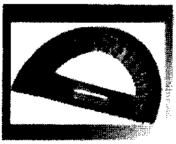
۲. این کلمات را به یاد بیاور: سیب ـ میز ـ پول خرد

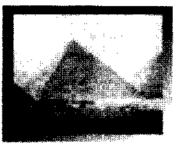
۳. بدون نگاه کردن به ساعت، یادداشت کن که چه ساعتی است...

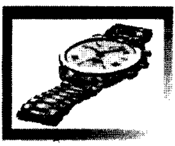
حالا به ساعتت نگاه کن و زمان واقعی را بنویس...

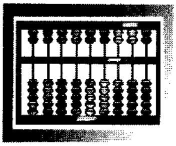
۴. اسامی رئیس‌جمهور فعلی و چهار رئیس‌جمهور قبلی را بنویس...

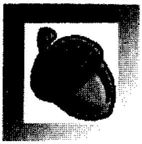
۵. اسامی چیزهای زیر را مقابل هرکدام بنویس.

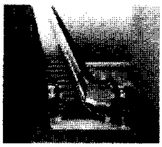
f.  ____________________

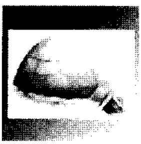
g.  ____________________

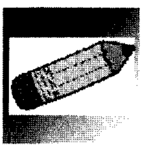
h.  ____________________

a.  ____________________

b.  ____________________

c.  ____________________

d.  ____________________

e.  ____________________

بخش دوم

کنار جواب صحیح علامت بگذار.

۶. آخرین نشانی محل سکونت خود را به‌خاطر می‌آوری؟

بله ☐ خیر ☐

۷. متوجه شده‌ای که نسبت به گذشته بیشتر حرف‌های تکراری می‌زنی؟

بله ☐ خیر ☐

۸. مردم بابت فراموشکاری‌ات معذب می‌شوند؟

بله ☐ خیر ☐

۹. نسبت به گذشته، در به خاطر آوردن فهرست‌ها، مثلاً اقلام خرید، دچار مشکل می‌شوی؟

بله ☐ خیر ☐

۱۰. در به خاطر آوردن رویدادهایی که امروز صبح یا هفته‌ی پیش روی داد مشکل داری؟

بله ☐ خیر ☐

۱۱. بیشتر از گذشته در پیداکردن نشانی دچار مشکل می‌شود؟

بله ☐ خیر ☐

۱۲. بیش از حد عادی مسیرت را گم می‌کنی؟

بله ☐ خیر ☐

۱۳. در پیداکردن کلمات برای تکمیل جمله‌هایت مشکل داری؟

بله ☐ خیر ☐

۱۴. عقیده داری بیشتر از ایام گذشته چیزهایت را گم می‌کنی یا جایی می‌گذاری که یادت نمی‌آید؟

بله ☐ خیر ☐

۱۵. مشکلات حافظه‌ای تو در کار و زندگی اجتماعی‌ات خللی ایجاد کرده است؟

بله ☐ خیر ☐

۱۶. بدون اینکه بازگردی و به بخش اول آزمون نگاه کنی، سه کلمه‌ای را که به تو گفته شد به‌خاطر بسپار، یادداشت کن.

....

....

....

امتیازات آزمون حافظه

جواب بخش اول

کل امتیاز بخش اول = ۱۸

۱. برای به خاطر آوردن تاریخ دقیق (تاریخ، روز هفته، ماه، فصل و سال) یک امتیاز بده. لطفاً توجه کن که تک‌تک موارد دارای امتیاز نیست؛ برای همه‌ی آنها فقط یک امتیاز بده (۱ امتیاز).

۲. قرار بود سه کلمه را به خاطر بسپاری (سیب ـ میز ـ پول‌خرد). برای هر جواب درست یک امتیاز بده (کلاً ۳ امتیاز).

۳. اگر تفاوت زمان پیشنهادی تو با زمان واقعی نیم ساعت بوده، یک امتیاز به خودت بده (۱۱ امتیاز).

۴. به ازای اسم هر رئیس‌جمهور که درست گفتی، یک امتیاز به خودت بده. ترتیب اسامی مهم نیست (۵ امتیاز).

۵. برای هر پاسخ درست یک امتیاز بده (۸ امتیاز).

الف ـ چرتکه

ب ـ میوه‌ی درخت بلوط

ج ـ پله برقی

د ـ ایگلو (کلبه‌ی برفی اسکیموها)

هـ مداد

و ـ نقاله

ز ـ هرم

ح ـ ساعت

(هر کدام یک امتیاز)

جواب بخش دوم

کل امتیاز = ۱۰

۶. برای به خاطر آوردن آخرین نشانی محل سکونت خود یک امتیاز بده.

۷ تا ۱۵. برای هر پاسخ صحیح یک امتیاز بده (۹ امتیاز).

________ جمع کل امتیازات

توضیح:

اگر جمع کل امتیازات تو ۲۷ تا ۲۸ باشد، به تو تبریک می‌گویم! به نظر می‌رسد حافظه‌ای بسیار قوی داری. مطمئن باش عملکرد حافظه‌ات کاملاً مناسب است.

اگر جمع کل امتیازات تو بین ۲۲ تا ۲۶ باشد، اوضاع حافظه‌ات بد نیست اما می‌توانی از برخی کمک‌ها در جهت ارتقای حافظه‌ات استفاده کنی. اگر جمع کل امتیازات تو ۲۱ یا پایین‌تر باشد، لابد خودت هم متوجه شده‌ای که حافظه‌ات دچار مشکل شده و توانایی‌های ذهنی تو در عملکردت اختلال ایجاد می‌کند و احتمالاً معاینات عصبی مناسب به نفعت خواهد بود. هول نکن. این، آزمون تشخیص بیماری نیست و فقط روان‌پزشک عصبی می‌تواند با انجام معاینات لازم، ارزیابی کند که مشکل ادراک‌پذیری داری یا نه.

تنظیم اهداف حافظه‌ای

حالا که ارزیابی عینی‌تری از عملکرد صحیح حافظه‌ات انجام دادی، بهتر است برای بهبود حافظه‌ات در زمینه‌هایی منحصر به فرد که احساس می‌کنی نیاز به‌کمک داری، اهدافی وضع کنی. هنگام بنا نهادن اهداف حافظه‌ای، هدف پیشرفت واقع‌گرایانه در عملکرد حافظه است. در حین تعیین اهدافت، سایر بخش‌های زندگی‌ات را هم که مشکلات حافظه‌ات تأثیر منفی در آنها گذاشته است، در نظر بگیر.

در ارزیابی اینکه درکجا دلت می‌خواهد پیشرفت کنی، واقع‌گرا باش. اگر دلت می‌خواهد محض دلخوشی یکصد شماره تلفن را حفظ کنی، توصیه می‌کنم یکی از نرم‌افزارهای حافظه را که در تلویزیون تبلیغ می‌کند، بخری. به‌هرحال، اگر تو پاسخگوی مرکز اطلاعات مخابرات هستی و چنین کاری کیفیت زندگی‌ات را بهتر می‌کند، دنبالش برو.

اصل مطلب، کیفیت زندگی است. چگونه بهبود حافظه می‌تواند کیفیت زندگی را هم ارتقا دهد؟ در خصوص بهبود حافظه، دلت می‌خواهد بر کدام جنبه‌های زندگی‌ات تمرکز بیشتری داشته باشی؟ آیا در به خاطر آوردن اسامی، قرار و مدارها، یا موعد پرداخت صورت‌حساب‌ها، افتضاح هستی؟ در چه جایی بهبود حافظه می‌تواند کمکی شایان به تو بکند؟ به‌محض اینکه این را روشن کنی، تعیین اهداف حافظه‌ای روندی سه مرحله‌ای خواهد بود.

مرحله‌ی اول: تعیین هدف

اولین مرحله ساده است: هدفت را تعیین کن. می‌خواهی در چه زمینه‌ای بهتر شوی؟ مثلاً می‌خواهی هرگز اسمی را فراموش نکنی. به‌هرحال، اگر چنین هدفی داری همین را بگو. اگر دلت می‌خواهد قرارهای خودت را بدون نگاه‌کردن به تقویم به‌خاطر داشته باشی، پیش برو و همین را بگو. هر هدفی کارایی دارد. اما به خاطر داشته باش: اگر دلت می‌خواهد این هدف تغییری در زندگی‌ات ایجاد کند، باید آن را در زمینه‌ای که به حد کافی تو را به دردسر انداخته، تعیین کنی. صرفاً یک هدف را محض خالی نبودن عریضه مد نظر قرار نده. باید هدفی راکه واقعاً مایه‌ی دردسر تو شده است مد نظر قرار بدهی.

مرحله‌ی دوم: به منظور کامیابی بار دیگر هدفت را شناسایی کن

بسیار خوب، احتمالاً برای بقیه‌ی عمرت تک‌تک اسامی و قرار و مدارها را به‌خاطر نخواهی آورد. اشکالی ندارد. معنایش این نیست که حافظه‌ای معیوب داری. یعنی تو بشر هستی. فراموشی امری طبیعی است. وسواس به خرج دادن در مورد فراموشکاری بیهوده است. بپذیر که گاهی چیزهایی را فراموش می‌کنی. به این طریق می‌توانی درباره‌ی حافظه‌ات فرضیه‌ای واقع‌گرایانه تدوین کنی، نه اینکه هر دفعه که چیزی را فراموش کردی، به خودت سرکوفت بزنی.

خوب، حالا که این مورد را پذیرفتی، مرتکب مقداری فراموشکاری شدن اشکالی ندارد. وقتش رسیده است که به نحوی واقع‌گرایانه، هدف خودت را دوباره ابراز کنی تا بعدها قادر باشی در

مورد چگونگی پیشرفت در راه نیل به این هدف، به‌طور عینی قضاوت کنی.

فراموشکاری امری طبیعی است. وسواس به خرج دادن در مورد فراموشکاری بیهوده است.

فرض کنیم هدفت این است: «تا روزی که زنده هستم، دلم نمی‌خواهد هرگز اسمی را فراموش کنم.» به‌هرحال این هدف کاملاً غیرواقع‌بینانه است. در طی این مدت شاید تو حتی اسم خودت را هم فراموش کنی. پس هدف خودت را دوباره در چارچوبی واقع‌بینانه و امکان‌پذیر که مؤلفه‌های مشخصی دارد قرار بده؛ مثل چنین هدفی: «دلم می‌خواهد نیمی از کسانی را که در اداره‌ام کار می‌کنند، به اسم بشناسم.» این شد هدفی که واقع‌بینانه است و مؤلفه‌هایی مشخص دارد و بعدها می‌توانی به‌گونه‌ای واقع‌گرایانه در موردش قضاوت و از آن به‌عنوان الگویی برای مشخص کردن اهداف حافظه‌ای خودت استفاده کنی.

مرحله‌ی سوم: با برنامه‌ریزی، اهداف خودت را عملی کن

درآخرین مرحله، با برنامه‌ریزی اهدافت را عملی می‌کنی. نترس. طرح در دست اقدام، الزاماً پیچیده نیست. گاهی عبارت «طرح در دست اقدام» در نظر عده‌ای از مردم به‌صورت عملیات نظامی تمام‌عیار تلقی می‌شود. منظور من اصلاً چنین چیزی نیست.

طرح‌های در دست اقدام

طرح در دست اقدام به معنی راهکار دقیقی است که تو برای جامه‌ی عمل پوشاندن به اهدافت به کار می‌بری. در این مرحله، شاید طرح تو خواندن این کتاب باشد و اینکه راهکارهای پیشنهادی آن را در زندگی روزمره‌ات پیاده کنی. دست‌کم اقدام به این کار کرده‌ای. همان‌طور که کتاب را پیش می‌بری، شاید دلت بخواهد در طرح خودت تجدید نظر کنی تا نتایج راهکارهای کاربردی مربوط به مسائل به‌خصوص حافظه‌ات آشکار شود. می‌توانی راهکارهایی از هر فصل را انتخاب کنی.

رابطه‌ی هدفِ بازنگری‌شده با طرح در دست اقدام

حالا، به هدفِ بازنگری‌شده‌ی خودت توأم با طرح در دست اقدام توجه کن: «این کتاب را می‌خوانم و راهکارهای پیشنهادی آن را در زندگی روزمره پیاده می‌کنم.» اگر بخواهی این هدف را با هدف جدید یادآوری اسامی تلفیق کنی شاید چنین چیزی از آب در بیاید: «دلم می‌خواهد دست‌کم اسامی نیمی از کارکنان اداره‌ام را به خاطر داشته باشم. برای انجام چنین کاری، در نظر دارم این کتاب را بخوانم و از راهکارهای پیشنهادی آن به‌منظور موفق شدن در این زمینه استفاده کنم.»

این شد یک چیزی. این هدف هدفی واقعی و عینی است توأم با طرح در دست اقدام. پس تو می‌توانی بدون استفاده از برداشت خودت در مورد حافظه، پیشرفت خود را بررسی کنی، و برای تحقق

آن ابزاری هم در اختیار داری. این دقیقاً همان روندی است که تو می‌خواهی برای تک‌تک اهداف مربوط به حافظه‌ات طی کنی.

به‌طور خلاصه، مراحل ایجاد اهداف حافظه به این شرح است:

۱. هدفت را تعیین کن.

۲. برای موفقیت باز هم در هدفت بازنگری کن و آن را دوباره مشخص کن.

۳. سپس یک طرح در دست اقدام برای تحقق هدفت در نظر بگیر.

به‌محض اینکه اهدافت را وضع کردی آنها را با صدای بلند بگو. چه حال و هوایی پیدا کردی؟ مضطرب شدی؟ دچار اضطراب و دلشوره شدی؟ گویی ناکامی قریب‌الوقوع تو شاید به این دلیل باشد که توقعات تو بیش از حد بالاست و تو طرح مشخصی در دست نداری؟ اهداف باید شالوده‌ای مثبت برای برداشت‌های مثبت در مورد خودت و مهارت‌های حافظه‌ای‌ات فراهم کنند. از اهداف دست‌یافتنی شروع کن؛ از همان‌جا هم اقدام کن.

اگر فکر یادآوری اسامی بیش از نیمی از کارکنان اداره‌ات باعث اضطراب تو می‌شود، می‌توانی از مرحله‌ی یک‌چهارم اسامی شروع کنی. وقتی در این مرحله موفق شدی می‌توانی سراغ مرحله‌ی نیمی از اسامی بروی. حق انتخاب با خودت است. منظور این است که اهداف تو واقع‌گرایانه و دست‌یافتنی باشند. در غیر این صورت دچار ناکامی می‌شوی.

پاداشِ تلاش‌هایت

پاداش گرفتن به پاس تلاش‌هایت امری مهم است. در غیر این صورت، دنبال کردن اهداف دقیقاً مثل پیشرفت‌های کاری بدون پاداش، به ناکامی و فقدان انگیزه خواهد انجامید. موفقیت‌های خودت را مستند کن. توجه کن که برای موفق شدن چه کارهایی کرده‌ای، تا بعداً هم بتوانی همین اعمال را تکرار کنی. می‌توانی از «دفتر روزانه‌ی حافظه» برای ثبت موفقیت‌هایت استفاده کنی. این کار باعث می‌شود مدرکی عینی از کارهایی که کرده‌ای در دست داشته باشی.

شاید هم دلت بخواهد بابت تلاش‌هایت، به خودت پاداش واقعی و عینی بدهی. وقتی به اهداف مربوط به حافظه رسیدی، می‌توانی به رستورانی خوب بروی و شامی بخوری، یا برای خودت سی‌دی مورد علاقه‌ات را بخری. هرکاری راکه حال و هوای خوبی در تو ایجاد می‌کند، انجام بده. شاید خنده‌دار به نظر برسد که مثل بچه‌ها از جایزه گرفتن ذوق کنی، اما پاداش دادن به خود به پاس موقعیتی که به آن رسیده‌ای، به‌راستی ارزشمند است.

مهم‌تر از هر چیز، سعی‌کن برای رسیدن به موفقیت‌های حافظه‌ای با خودت گفتگوی ذهنی مثبت داشته باشی. به پاس حافظه‌ی خوبی که داری از خودت قدردانی کن. هر ذهنی، از جمله ذهن تو، اعجاز خلقت است. به آن افتخارکن. در پی فراموشکاری، ازگفتگوی ذهنی منفی با خودت دست بردار. در مورد فراموشکاری این‌قدر وسواس به خرج نده. به شکرانه‌ی پیشرفتی که حاصل می‌کنی، حامی خودت باش. بهبود برداشت تو از حافظه‌ات مانند ارتقای عزت نفس به منظور سلامت روانی است. این، دستاوردی بسیارگرانبهاست.

برداشت‌های حافظه

برداشت عوضی از نیتی خوب

همه‌ی آب‌ها حافظه‌ای عالی دارند، چون همیشه سعی می‌کنند به سر منزل اصلی برگردند.

تونی موریسون

گذشته را رها کن. استفاده از برداشت‌های گذشته در مورد حافظه به‌عنوان سنجشی برای انتظارات آتی‌مان در این زمینه که حافظه‌مان چگونه باید کار کند، کاری اشتباه است. ما تمایل داریم بر این باور باشیم که اگر به سنجش وضعیت فعلی با آنچه مثلاً در جوانی بوده است، ادامه دهیم، جوان خواهیم ماند. چنین شیوه‌ای آن‌قدر که برای قطر کمر کارایی دارد، برای حافظه کارایی ندارد. همین حالا تصمیم خودت را بگیر و از این قبیل افکار دست بکش.

پیش از هر چیز، آنجا که حافظه بخشی از زندگی است و زندگی هم محل و مجال یادگیری است، حافظه‌ی تو دائم در حال تغییر و تحول است. عملکرد حافظه‌ی تو در ده سال دیگر مثل امروز نخواهد بود. البته مفهومش این نیست که وضع حافظه کم‌کم بدتر می‌شود. صرفاً متفاوت می‌شود. هرقدر که اطلاعات بیشتری به ذهنمان بسپاریم، درست مثل داده‌هایی که به سخت‌افزار رایانه داده می‌شود، ذهن ما کمی کُندتر می‌شود. اما برخلاف رایانه، به مرور زمان ما عاقل‌تر و دقیق‌تر می‌شویم. تغییر حافظه مثل پیر شدن، سفید شدن مو، یا چین و چروک افتادن دور چشمان، امری طبیعی و حتمی برای همه‌ی انسان‌هاست. چنین چیزی به معنی زوال نیست.

دوم اینکه، برداشت‌های تو در مورد عملکرد حافظه‌ات در گذشته اشتباه بوده است. چنانچه خیال کنی حافظه‌ی فعلی تو ضعیف است و عملکرد آن را با حافظه‌ات در گذشته مقایسه کنی، باعث ناکامی خودت می‌شوی. علاوه بر این، اگر حافظه‌ی تو واقعاً به آن بدی که گمان می‌کنی بود، تو به اندازه‌ی کافی جزئیات مربوط به گذشته را به‌خاطر نمی‌آوردی که بتوانی مقایسه‌ای مناسب و صحیح میان حال وگذشته انجام دهی. پس از مقایسه‌کردن وضعیت فعلی حافظه‌ات با گذشته دست بردار.

اگر این کار را بکنی، قول می‌دهم از همین حالا حافظه‌ات به میزان ده درصد بهتر شود. قبل از اینکه سراغ فصل بعدی بروی، وقت صرف کن و خلاصه‌ای از اهداف شخصی‌ات در مورد حافظه تهیه کن. دقیق باش، اهداف واقع‌بینانه در نظر بگیر و طرح در دست اقدامی برای اهدافت تدوین کن. وقتی خیالت راحت شد که اهداف جدیدت به‌طور مناسب خلاصه شده‌اند، روند بهبود حافظه را در فصل بعدی شروع کن.

۳

آرام باش و به خاطر بیاور

شاید گفتگوی ذهنی تک‌نفره‌ی زیر برایت آشنا باشد:

امروز صبح باید زودتر سر کار باشم تا بتوانم خودم را برای جلسه با رئیس در ساعت نه و نیم آماده کنم. بعد از آن باید پانزده تا تماس بگیرم. باید گزارشی را که قرار است به بخش بازاریابی بدهم، تمام کنم، و بعدش باید... اوه نه! بعدش باید چی کار کنم؟ فقط همین یادم می‌آید که امروز بعد از ظهر باید کاری را انجام بدهم. چی هست؟ بفرما! حالا حسابی به دردسر افتادم. چرا یادم نمی‌آید؟ احمقانه است، احتمالاً مثل پدرم به آلزایمر زودرس مبتلا شده‌ام. اگر چنین بلایی بر سرم بیاید، چه خاکی بر سرم بریزم؟ امروز بعد از ظهر چه کار داشتم؟

البته، تو یادت نمی‌آید که قرار بوده با همکارت ناهار صرف کنی، تا اینکه او زنگ می‌زند و به تو می‌گوید نیم ساعت است که در رستوران منتظر توست؛ قبل از اینکه پی ببرد قرار نبوده است سر و کله‌ی جناب‌عالی پیدا شود.

لازم است از حجم برنامه‌های روزانه‌ات کم کنی و روی برنامه‌ریزی روزانه سرمایه‌گذاری کنی. اگر این گفتگوی تک‌نفره‌ی درونی برایت آشناست، یک جای دیگر کار هم می‌لنگد: تو دچار تنش و اضطراب هستی و تنش و اضطراب هم در حافظه تأثیر منفی می‌گذارد.

تقریباً برای تمام ما پیش آمده است که به‌ناچار سعی کرده‌ایم چیزی را به‌خاطر بیاوریم و نتوانستیم و بیشتر ما طعم دلهره‌ی بعد از آن را چشیده‌ایم. وقتی نگرانی تو شروع می‌شود که مبادا چیزی مهم را فراموش کنی، هراس هم ایجاد می‌شود. نگرانی تو وقتی شدیدتر می‌شود که به این فکر می‌افتی مبادا این فراموشکاری سرآغاز آلزایمر باشد؛ یا اینکه ذهنت درست کار نمی‌کند و آخر و عاقبت دچار روان‌آشفتگی نسیانی می‌شوی.

مشکل این نوع تفکر، علاوه بر اینکه آن فاجعه یا بلایی که تصور می‌کردی هرگز روی نمی‌دهد، این است که توانایی‌ات در به‌خاطر آوردن را به طریقی منفی تحت تأثیر قرار می‌دهد. اضطراب مانع به‌خاطر آوردن می‌شود. دوست من، ماجرا از این قرار است که نگرانی در مورد اینکه نمی‌توانی به‌خاطر بیاوری، صرفاً با ناتوانی تو در به یاد آوردن تلفیق می‌شود. به‌محض اینکه نگرانی تو در مورد به یاد آوردن شروع شود، بعید است که بتوانی از پس این کار برآیی. تحقیقات ثابت کرده است که اضطراب تأثیری منفی در ذهن دارد.

چگونه تشویش در حافظه‌ات تأثیر می‌گذارد

وقتی دچار تشویش می‌شوی، ذهن و جسمت به حالت جنگ یا

گریز در می‌آید. این مجموعه واکنش‌های روانی و جسمانی باعث می‌شد نیاکان ما با فراز و نشیب‌های دنیای طبیعی مواجه شوند. تجسم کن غارنشینی با حیوانی پشمالو مواجه می‌شد؛ موجود هولناکی که دندان‌هایش را نشان می‌داد، و بقایای بسیار زنده‌ی آخرین غذای خود را، برای او که قرار بود طعمه‌ی بعدی‌اش باشد، به نمایش می‌گذاشت. بهتر بود این آدم خودش را سریع آماده‌ی فرار کند یا سرسختانه بجنگد.

خوشبختانه، ذهن و جسم غارنشین طوری برنامه‌ریزی شده بود که همان کار را بکند. به‌محض اینکه او به این موجود سیری‌ناپذیر کریه نگاه می‌کرد، فشارخونش بالا می‌رفت، اکسیژن بیشتری به اندام‌ها و مغزش می‌فرستاد که باعث می‌شد سریع‌تر بدود، تندتر بجنبد، و واضح‌تر ببیند. به‌هرحال، آخرین چیزی که لازم بود این غارنشین در معرض خطر به‌خاطر آورد، راجع به این بود که دیشب شام چی خورده بود یا اینکه قرار بود بچه‌هایش چه موقع از کلاس شکار برگردند.

برای اینکه ذهن این فرد بر جان سالم به در بردن از معرکه متمرکز شود می‌بایست عملکردهای سطح بالاتر مغز او در اصل تا حدی مسدود می‌شد.

این مورد شامل حافظه هم می‌شود. تحقیقات نشان داده است که درون‌بری اکسیژن به بخش‌های مغز، که عملکرد شناختی بالاتری را مثل حافظه، راهبری می‌کند، در جایی دیگر در مغز پس زده می‌شود. این امر باعث می‌شود مناطقی در مغز که بقا را تضمین می‌کند «نیروی فکری» بیشتری داشته باشد.

تشویش مانع عملکرد مناسب حافظه است. علاج تشویش، تمدد اعصاب است.

به‌هرحال، تکامل جسمانی بشر، همگام با تغییر و تحول سریع جامعه پیش نرفته است. اما جسم و ذهن ما طوری برنامه‌ریزی شده است که در برابر وضعیت‌های تنش‌زا واکنش نشان می‌دهد. وقتی به‌دلیل اینکه نتوانی به‌خاطر بیاوری نگران شوی، تفکر فاجعه‌آفرین ادامه می‌یابد.

اگر به ذهنت بیاید که: «حتماً به آلزایمر دچار شده‌ام» یا: «اگر همین حالا یادم نیاید لازم است چه کاری انجام دهم، اوضاع بدجوری به هم می‌ریزد»، باعث تشویش خود می‌شوی و مجموعه واکنش‌های عصبی غیرارادی را به‌وجود می‌آوری که به حالت جنگ یا گریز منجر می‌شود. در اصل، تشویش مانع عملکرد مطلوب حافظه می‌شود. علاج تشویش، تمدد اعصاب است. اصلاً تمدد اعصاب یعنی چه؟ در اینجا تمریناتی معرفی می‌شود که به تو در کسب آرامش کمک می‌کند.

تمدد اعصاب یعنی چه؟

اضطراب نمی‌تواند در جسمی آسوده و فاقد تنش وجود داشته باشد. این دو، متضاد یکدیگر هستند. همان‌طور که می‌دانید، اضطراب مانع داشتن حافظه‌ای خوب است. با این حال، باید امیدوار بود. اگر بتوانی آرامش خاطر داشته باشی، از اضطرابت کم می‌کنی، و در نتیجه حافظه‌ات تقویت می‌شود. مشکل این است که بیشتر ما

مردم، وانهادگی و آرمیدگی واقعی را تجربه نکرده‌ایم. تازه، اگر هم بخواهیم، چگونه می‌توانیم با این همه مشغله به ذهن خود آرامش دهیم؟ به‌هرحال راه‌هایی برای این کار هست. وانهادگی، حالتی جسمانی است؛ درست مثل تشویش، و علامت آن کاهش ضربان قلب، کاهش تنفس و کاهش مصرف اکسیژن است. در اصل، وانهادگی و آرمیدگی دقیقاً نقطه‌ی مقابل تشویش به‌شمار می‌آید. وقتی جسم تو در حالت جنگ یاگریز اکسیژن کمتری مصرف می‌کند، یعنی برای بخش‌هایی از مغزت، از جمله حافظه‌ات، اکسیژن بیشتری در دسترس خواهد بود.

وقتی تو عمیقاً در آرامش باشی، عملکرد جسم و ذهن تو کُند می‌شود، و تو احساس صلح و صفا می‌کنی. در این جامعه‌ی پرمشغله، ما عادت نکرده‌ایم که به این حالت برسیم. پس باید این حالت را در خود پرورش داد. نشستن و تلویزیون تماشاکردن یا از زمان استراحت خود برای خرید هله هوله‌های کنار خیابان استفاده کردن، ما را در آرامش عمیق فرو نمی‌برد؛ حتی به اندازه‌ی یک سر سوزن. شاید این کارها باعث تشدید تنش هم شود. اگر تو هم مثل بقیه‌ی ما سرت شلوغ است، لازم است روش وانهادگی را یاد بگیری.

بیشتر کتاب‌های مربوط به اضطراب، گنجاندن «برنامه‌ی روزانه‌ی وانهادگی» را توصیه می‌کنند. یعنی باید هر روز بین نیم ساعت تا یک ساعت به انجام تمرین‌های مربوط به فنون وانهادگی مثل لَخت‌کردن ماهیچه‌ای، تنفس شکمی، مراقبه و تجسم سپری شود. اگر بتوانی چنین کاری را انجام دهی، عالی است. شکی نیست که یادگیری وانهادگی در این مرحله، برای بهبود حافظه‌ی فراموشکار به تو کمک می‌کند.

اما این نوع برنامه‌ریزی روزمره، آن‌طور که باید و شاید، تو را به منظور بهبود حافظه‌ات در حالت وانهادگی فرو نمی‌برد. در عوض، این کتاب به تو چند فن یاد می‌دهد که به‌سرعت می‌توانی آن‌ها را دقیقاً در لحظه‌ای که چیزی را فراموش کردی، به‌کار بگیری. سپس یاد می‌گیری که ذهن و جسمت را آرامش دهی تا عملکرد والاتر ادراکی تو بتواند انرژی مورد نیاز را برای پیدا کردن اطلاعاتی که به دنبالش هستی، به‌دست آورد.

تمدد اعصاب برای به یاد آوردن

خوب، فرض کن روی صندلی نشسته‌ای و می‌دانی کاری را که قرار بوده است امروز ساعت ده و نیم انجام دهی، فراموش کرده‌ای. تو مطمئن هستی که در برنامه‌ات قراری داشته‌ای، اما یادت رفته که آن را در سررسیدت بنویسی و حالا هم نمی‌توانی آن را به‌خاطر بیاوری. از دست خودت عصبانی می‌شوی و می‌گویی: «بفرما، گل کاشتم! چرا همیشه گند می‌زنم؟» تو به نمایشگر رایانه‌ات زل می‌زنی، جوری که اگر نگاه کردن باعث ایجاد جرقه می‌شد، کامپیوتر صددرصد منفجر می‌شد. دندان‌قروچه می‌کنی و شانه‌هایت منقبض می‌شوند. در دل می‌گویی: «خیلی احمقانه است. زورم می‌آید که چیزی را فراموش کنم.» و مدام این را در دل تکرار می‌کنی.

در این مرحله، بهترین کار برای آنکه آن نکته‌ی فراموش‌شده را به یاد بیاوری، استراحت کردن است. چند دقیقه، تمرینات بعدی را انجام بده. انجام این تمرین‌ها نه‌تنها باعث می‌شود از برداشتن

صندلی و خرد و خمیر کردن رایانه خودداری کنی (راهکاری که تو را به جایی نمی‌رساند)، بلکه توانایی‌ات را در به‌خاطر آوردن بهبود می‌بخشد:

تنفس شکمی

بیشتر مردم از نحوه‌ی تنفس صحیح خبر ندارند. تنفس صحیح، در جامعه‌ی امروز، هنری فراموش شده است؛ به‌خصوص در فرهنگ غرب. در بسیاری از فرهنگ‌های شرقی، شیوه‌های تنفسی به صورت آداب و رسوم و تمرینات معنوی جا افتاده است. چون تنفس در چارچوب اعمال غیرارادی سلسله اعصاب انجام می‌گیرد، یعنی انجام آن غیرارادی است، ما عادت داریم اهمیت تنفس را نادیده بگیریم. اما یک نکته حائز اهمیت است: اگر تو نفس نکشی می‌میری. این حقیقتی است که همه‌مان درک می‌کنیم. از همه مهم‌تر، تنفس صحیح، مزایای متعددی برای تندرستی ما دارد، چه از لحاظ جسمانی چه روانی. شاید توجه کرده باشی که این روزها، در بیشتر برنامه‌های تندرستی کامل، تنفس هم یکی از مؤلفه‌هاست.

برای اینکه به هدفت برسی مهم است که تشخیص دهی تنفس عمیق باعث کاهش تشویش می‌شود، وانهادگی و آرمیدگی را عمیق‌تر می‌سازد و توانایی تو را در به‌خاطر آوردن بهبود می‌بخشد. در ضمن این مزیت را دارد که اکسیژن بیشتری به خون می‌رساند. این خون غنی‌شده با اکسیژن به سراسر مغزت که حافظه‌ات را راهبری می‌کند جاری می‌شود و در واقع انرژی بیشتری را به این قسمت‌ها می‌دهد. پس بیایید تنفس صحیح را تمرین کنیم. تمرین بعدی، تنفس عمیق را

به تو می‌آموزد.

> برای تقویت حافظه، تنفس شکمی مهم است.

اولین کار لازم برای انجام این تمرین این است که در وضعیتی راحت قرار بگیری. میزان راحتی به این بستگی دارد که کجا باشی. اگر در اداره هستی، بهتر است در را ببندی؛ البته اگر دری وجود داشته باشد. به پشتی صندلی تکیه بده و پاهایت را روی میز بگذار. اگر در خانه هستی، می‌توانی روی تخت دراز بکشی. انتخاب‌های تو باید براساس وضعیت مکانی تو باشد. حتی در حالت ایستاده هم با چشمان بسته می‌توانی تمرین را انجام دهی.

وقتی در حالتی آسوده قرار گرفتی، یک دست خود را روی شکم و دیگری را روی سینه‌ات بگذار. چشمانت را ببند تا بتوانی بهتر بر تنفس خود تمرکز کنی. عمل دم و بازدم خود را احساس کن. دقت کن که در هنگام عمل دم چه قسمتی از بدن تو فراخ می‌شود و جلو می‌آید. شکمت یا سینه‌ات. اگر تو هم مثل عموم مردم باشی، سینه‌ی تو جلو می‌آید. قرار است همین را تغییر دهی. تلاش کن که نفست تا آخر شش‌هایت هم برسد. خودت هم می‌دانی وقتی چنین می‌شود که تو احساس کنی شکمت جلو می‌آید و سینه‌ات هم صاف است. وقتی در این مرحله موفق شدی، مرحله‌ی بعدی را پنج مرتبه انجام بده. با عمل دم تا پنج بشمار و با پنج شمارش عمل بازدم انجام بده. وقتی این کار را می‌کنی، می‌توانی کلمه‌ی «آسوده» را برای خودت تکرار کنی. عجله نکن. حواست باشد که تا پنج بشماری. چه در هنگام عمل دم چه در هنگام بازدم.

دم ...۲...۳...۴...۵
بازدم ...۲...۳...۴...۵

سعی کن عمل دم را کاملاً انجام دهی و شکم تو باد کند، اما نه به‌صورت تحت فشار. همین کار را برای عمل بازدم انجام بده. بدون نفس نفس زدن، هرقدر می‌توانی اکسیژن را خارج کن. کامل و آهسته نفس بکش. عجله نکن. اگر متوجه شدی که شمردن تا پنج برایت فایده ندارد، می‌توانی شمارش را تا ده اضافه کنی.

تکمیل این تمرین بین یک تا دو دقیقه طول می‌کشد. وقتی این کار را تکرار کردی، اوضاع و احوالت را بررسی کن. احساس آسودگی بیشتری می‌کنی؟

تنش و آرامش: نوع مختصری از وانهادگی تدریجی ماهیچه‌ای

شاید عبارت «وانهادگی تدریجی ماهیچه‌ای» به گوش تو خورده باشد. این روشی قاعده‌مند برای سفت و شل کردن تمام گروه‌های ماهیچه‌های اصلی در بدن به‌شمار می‌آید. این روش در سال ۱۹۷۴ به‌دست ادموند جیکبسن ابداع شد. دکتر جیکبسن پی برد که در پی شل و سفت کردن گروه‌های ماهیچه در بدن، مردم یاد می‌گیرند چگونه تنش ماهیچه‌ای را، که حتی از وجود آن خبر هم نداشتند، رفع کنند. بیش از نیم قرن است که این فن مزایای بی‌شماری را به ارمغان آورده است.

انجام دادن یک چرخه‌ی کامل وانهادگی تدریجی ماهیچه‌ای، نیم ساعت طول می‌کشد. معلوم است که وقتی زندگی پرمشغله‌ای داری

و سعی می‌کنی تک‌تک برنامه‌هایت را به‌خاطر داشته باشی، فرصتی برای انجام این کار وجود ندارد. چیزی که قصد دارم به تو یاد بدهم روش مختصر شل و سفت‌کردن ماهیچه‌هایی ویژه در بدن است که با برانگیختن واکنش آرامش‌بخش، موجب تقویت حافظه می‌شود.

شل و سفت‌کردن ماهیچه

برای انجام این کار بهتر است در وضعیتی راحت قرار بگیری؛ درست مثل کاری که برای تنفس شکمی انجام دادی، سپس از این رهنمود پیروی کن:

خوب است که تمرین را از روی نظم و قاعده انجام دهی. اگر امکان‌پذیر باشد، با این کار تمام ماهیچه‌های بدنت وانهاده می‌شود که برای تقویت حافظه امری مهم است. اگر امکان ندارد، مثلاً کفش به پا داری و نمی‌توانی ورزش پا را انجام دهی، یا احساس می‌کنی وقت نداری، نگران نباش. می‌توانی با پرداختن به تمریناتی که در دم برایت آسان‌تر است، دست به کار شوی.

به‌هرحال توصیه می‌شود تمریناتی را که درگروه زیادی از ماهیچه‌ها تأثیر می‌گذارد انجام دهی. به این طریق، برانگیختن واکنش آرامش‌بخش به‌مراتب آسان‌تر است. اگر فقط دست‌هایت را مشت کنی و رها کنی بعید است تفاوت چندانی احساس کنی. اما اگر همین کار را با شکم یا ماهیچه‌ای بزرگ در پاهایت انجام دهی، واکنشی به‌مراتب بهتر خواهی داشت.

هر یک از این شل و سفت‌کردن ماهیچه‌ای را به‌مدت ده تا پانزده ثانیه انجام بده. تا شمارش پانزده ماهیچه را سفت و با همین تعداد

شمارش ماهیچه را شل‌کن. با این کار، سعی‌کن از بین رفتن تنش را در ماهیچه‌ها احساس کنی.

پاها و ساق پا

سفت: از سر زانو پاهایت را بکش، به‌طوری‌که انگشتان پاهایت را دقیقاً پیش روی خودت ببینی. انگشتان را رو به سمت پایین خم‌کن، انگارکه قصد داری انگشتان پاهایت را به نحوی مشت‌کنی.

شل: پاهایت را شل‌کن و به حالت اول درآور.

ران و باسن

سفت: دوباره از سر زانو پاهایت را بکش. این مرتبه پاهایت را شل کن و پاهایت را رو به پایین فشار بده تا ران تو بیشترِکار را انجام دهد. در همین زمان، ماهیچه‌های نشیمنگاه خود را به هم فشار بده. اگر روی صندلی نشسته باشی، هنگام فشردن باسن احساس می‌کنی کمی به سمت بالا کشیده می‌شوی.

شل: پاهایت را به حالت اولیه، در بیاور تا دوباره بتوانی صاف روی صندلی بنشینی.

پشت

سفت: پشت شانه‌ها وگردن خودت را قوس بده تا تمام ماهیچه‌های امتداد ستون فقرات را احساس کنی.

شل: به‌حالت اولیه برگرد. حتی می‌توانی کمی هم قوز کنی که منحنی پشت تو برعکس شود تا ماهیچه‌هایت کاملاً آرام و رها شوند.

شکم

سفت: ماهیچه‌های شکمت را طوری منقبض کن انگار دراز نشست انجام می‌دهی.

شل: ماهیچه‌های شکم خود را شل کن. شاید بخواهی برای تأثیر بیشتر، شکم را به بیرون بیشتر فشار دهی. (توجه کن که این ورزش، تمرینی مؤثر است که می‌توانی در هر جا انجام دهی. اگر درست انجام شود، به‌ندرت خسته کننده و بی‌اندازه مؤثر است چراکه ماهیچه‌های شکم، بزرگ‌ترین ماهیچه‌های بدن هستند.)

شانه‌ها

سفت: شانه‌هایت را به سمت گوش‌هایت بالا ببر.

شل: حالا آن‌ها را به حالت اولیه برگردان و بگذار دست‌هایت در دو طرف بدنت آویزان باشد.

دست‌ها

سفت: دست‌هایت را در امتداد شانه‌هایت رو به بیرون دراز کن. انگشتانت را مشت کن و ماهیچه‌های ساعد و بازویت را سفت کن.

شل: حالا دست‌هایت را در دو طرف بدنت آویزان کن.

فک، گردن، صورت

سفت: دندان‌هایت را روی هم فشار بده و ابروها را در هم بکش.

شل: عضلات صورت خود را منبسط کن. بگذار فک تو کمی آویزان شود. احساس کن ماهیچه‌های پیشانی‌ات صاف شده است.

ولو شدن

تابه‌حال شده بعد از روزی طولانی به خانه بیایی و روی مبل ولو شوی؟ عالی است، مگر نه؟ این کار به‌قدری آرامش‌بخش است که صرفاً با فکر آن خوابت می‌گیرد. این عمل که به آن ولو شدن می‌گوییم، یکی از روش‌های عالی وانهادگی است.

تمرین ولو شدن: روی صندلی یا تخت یا هر جاکه برایت راحت‌تر است بنشین. بگذار تمام تنش‌ها از بدنت خارج شود. تصورکن عین عروسک پارچه‌ای هستی. ذهنت را تخلیه‌کن و خودت را رها کن. بگذار تنش از شانه‌هایت بیرون رود. اجازه بده دست‌هایت در دو طرف بدنت آویزان شود، سرت به طرف سینه‌ات خم شود، و فکت رو به پایین بیفتد. اگر لازم بود، پاهایت را هم پیش روی خودت قرار بده. برای شل و ول شدن هرکاری‌که از دستت برمی‌آید انجام بده.

مهم است‌که در این حالت، سعی نکنی چیزی را به‌خاطر بیاوری. بگذار ذهنت مثل بدنت غیرمتمرکز و رها باشد. عروسک پارچه‌ای‌که نمی‌تواند فکر کند! تو هم مثل همان عروسک باش. اگر بیش از حد تنش و نگرانی داری، قبل از اینکه این تمرین را شروع کنی چند تنفس شکمی انجام بده.

به‌محض اینکه یکی دو دقیقه خودت را شل و ول کردی، دوباره

حواست را متمرکز کن. روی صندلی بنشین و هر کاری را که می‌کردی از نو شروع کن.

تجسم

تجسم یعنی ورزش ذهنی. سایر فنون این فصل جنبه‌ی جسمانی قوی داشتند. این یکی چنین نیست. یک دلیل آن هم این است که خیلی‌ها، به کمک آن سریع‌تر احساس وانهادگی فوری می‌کنند تا وقتی خودشان را در بطن واقعیت قرار می‌دهند. به‌هرحال، تجسم هم ابزاری قوی وانهادگی است، به این شرط که به‌طور مؤثر استفاده شود. تجسم هم مانند تمرین شکمی و وانهادگی تدریجی ماهیچه‌ای می‌تواند تمرینی پیچیده باشد. کتاب‌های زیادی در مورد تجسم منتشر شده است. اگر بخواهی می‌توانی تجسم را جزو تمرینات روزمره‌ی خود قرار دهی. در پیچیده‌ترین حالت، تجسم به‌نوعی در حکم خودهیپنوتیزم است. این کار به وقت و انرژی نیاز دارد و مثل بقیه‌ی تمرینات معرفی‌شده در این فصل، ثابت شده است که مزایای جسمانی و روانی فراوانی دارد. در واقع این کار نوعی اعجاز ذهنی است.

با استفاده از لوح‌های فشرده‌ی مخصوص تجسم موجود در بازار، می‌توانی به جنگل‌های زیبا، سواحل دریاهای ماسه‌ای و مناظر زیبای طبیعت سیر و سفر کنی. از تو تقاضا می‌کنم کاری متفاوت انجام دهی و توصیه‌ی من این است که هر چه را دوست داری تجسم کن و در آن دنیا فرو برو.

تمرینِ تجسم

هر کسی در طول روز اوقاتی دارد که در آن می‌تواند به خیال‌بافی بپردازد. توصیه می‌شود از این اوقات به‌عنوان فرصتی برای تمدد اعصاب استفاده کنی.

در جایی راحت قرار بگیر، چشمانت را ببند و ذهنت را از هر فکری خالی کن. چند تنفس شکمی انجام بده.

به‌محض اینکه ذهن تو پرسه زدن را آغاز کرد، چیزی را به ذهنت بیاور که به تو لذت و شادی می‌دهد و باعث می‌شود احساس آرامش کنی. شاید فکرِ تفریح مورد علاقه‌ی تو یا خاطره‌ای از ایام کودکی باشد. شاید سیر و سفری در وقایع رمانی که خوانده‌ای، یا نقاشی موردعلاقه‌ات باشد. حتی می‌توانی در دم فکرهای آنچنانی کنی! سعی کن قدرت تصور داشته باشی. منظره‌ها و صداها را تجسم کن. عطر گل‌های روییده در دو طرف جاده‌ی سنگ‌فرش را به مشام خود برسان. می‌توانی ماهی‌های زیبای رنگارنگ را در آکواریومی که همیشه می‌خواستی ببینی.

حالا خودت را در صحنه قرار بده. تجسم کن صد سال پیش است و تو در دهکده‌ای کوچک، در جاده‌ای سنگ‌فرش قدم برمی‌داری. سر چهارراه نانوایی مورد علاقه‌ات را می‌بینی. نانوایی تاریک است و بوی خوش نان به مشام تو می‌رسد. وارد مغازه می‌شوی. هر چه که بعدش پیش بیاید به خودت مربوط است. این تجسم توست. این زمان استراحت توست.

به‌محض اینکه احساس کردی وانهاده شدی و منظره در ذهنت مجسم شد، کم‌کم خودت را به حالت عادی برگردان و قبل از اینکه

سراغ زندگی واقعی‌ات بروی، چند دقیقه‌ای صبر کن تا دوباره به خود بیایی.

نکته‌ی مهم: بعد از تکمیل هر یک از تمرینات پیش گفته، کم‌کم آنچه را سعی می‌کردی به خاطر بیاوری، به ضمیر خودآگاهت برگردان. اگر در به‌خاطر آوردن عجله به خرج دهی، هر چه راکه با وانهادگی به سرانجام رسانده‌ای بی‌اثر و بی‌نتیجه می‌کنی. جستجوی اطلاعات در ذهنت را دوباره شروع کن. اما این کار را به‌آهستگی انجام بده. آسوده و آرام باش تا اطلاعات به سراغت بیایند.

جمع‌بندی

بسیار خوب، حالا می‌دانی که چگونه آرام و آسوده باشی. شاید هم نه آن‌طورکه باید و شاید. وانهادگی کامل به تمرین نیاز دارد. اما اگر این تمرینات را انجام دهی و در هنگام نیاز از آن‌ها استفاده کنی، به‌زودی وانهادگی عمیق را یاد می‌گیری، و از این طریق حافظه‌ات تقویت می‌شود.

یکی از مزایای این تمرینات این است که تو می‌توانی به‌طور مشترک از آن‌ها استفاده کنی. یعنی می‌توانی هر بار بیش از یک تمرین را انجام دهی. شاید متوجه شده باشی که من تنفس شکمی را قبل از تمرینات دیگر توصیه کردم. این، یکی از روش‌های ممکن است. تو می‌توانی خودت را شل و ول کنی و در همان حال هم تجسم کنی. یا تنفس شکمی را در حین چرخه‌های انبساط و انقباض ماهیچه‌ای انجام دهی. این‌ها به خودت بستگی دارد.

نکته‌ی مهم: یک راه دیگر برای تقویت حافظه، استفاده از وانهادگی در حین رمزگذاری است. در فصل اول راجع به رمزگذاری که روندی است که در حین بارگذاری اطلاعات در مغز رخ می‌دهد، توضیح داده شد. اگر تو دچار تنش باشی نمی‌توانی به‌خوبی رمزگذاری را انجام دهی. یعنی در به‌خاطر آوردن، با مشکلاتی مواجه می‌شوی. برای تقویت حافظه‌ات، هر نوع تمرینات وانهادگی این فصل را قبل از اینکه اطلاعات مهم را رمزگذاری کنی انجام بده. در این زمینه چند تنفس شکمی خدمتی شایان به تو خواهدکرد.

هرقدر بیشتر در لحظه آرام و آسوده باشی، به‌طور مؤثرتری موارد را به خاطر می‌سپاری. حافظه‌ات به میزانی قابل توجه و همچنین توانایی‌ات در رسیدن به وانهادگی تقویت می‌شود. حالاکه در حالت تمدد اعصاب هستی، فصل چهارم به تو یاد می‌دهدکه چگونه حواست را جمع کنی. یادت باشدکه مهارت‌های جدید وانهادگی را در سراسر کتاب مدنظر قرار دهی؛ آن‌ها بیش از حد تصورت به تو کمک می‌کنند.

۴

حواست را جمع کن!

«حواست را جمع کن». تا بزرگ شوی و به اینجا برسی، احتمالاً بارها و بارها این عبارت را از زبان پدر و مادر، آموزگاران، یا خویشاوندان شنیده بودی. شاید هنوز هم این جمله را از همسر خود بشنوی؛ البته اگر عادت داری درحالی‌که او مشغول حرف زدن است تلویزیون تماشا کنی یا روزنامه بخوانی. اما این عبارت در اصل به چه معنی است و چه ارزشی دارد؟

در زندگی، ما تقریباً به‌طور غریزی توقع داریم که بدانیم «حواسِ جمع» یعنی چه! «توجه کردن» یک عملکرد ادراکی، مثل حافظه است که به‌قدری عادی کار می‌کند که بیشتر اوقات حتی درباره‌اش فکر هم نمی‌کنیم. به‌هرحال، در بیشتر مواقع، توجه هم نمی‌کنیم.

توجه بیشتر یعنی حافظه‌ی بهتر.

واقعیت امر این است که توجه کردن روندی پیچیده و ادراکی است که شالوده‌ی سایر عملکردهای ادراکی محسوب می‌شود.

موقعی که به چیزی نگاه می‌کنی، به چیزی گوش می‌دهی، حرف می‌زنی، یا وقتی غذا می‌خوری، از توجه خود استفاده می‌کنی. توجه به‌ویژه برای حافظه بسیار مهم است. قانون اصلی این است که هر چه بیشتر به مجموعه‌ای از داده‌ها توجه کنی، به احتمال زیاد، آن داده‌ها را به‌خاطر می‌آوری. توجه بیشتر یعنی حافظه‌ی بهتر. توجه‌کردن به توجه، مرحله‌ای بسیار مهم برای تقویت حافظه است.

خوب، برویم سراغ سؤال دم دستی: توجه یعنی چه؟ در واژه‌نامه این واژه چنین توصیف شده است: عمل یا حالت توجه‌کردن به‌ویژه از طریق به‌کارگرفتن ذهن برای فهم موضوعی حسی یا فکری.

توجه منفعل در برابر توجه فعال

یک پرسش مهم: آیا به اسم نویسنده‌ی همکار، یا نویسنده‌ی اصلی این کتاب توجه‌کرده‌ای؟ احتمالاً نه. پس همین حالا روی جلد کتاب را بخوان و آن اسم را به‌خاطر بسپار.

حالا برویم سراغ برنامه‌ی عادی خودمان.

توجه یعنی توانایی تمرکز کردن بر چیزی. طبیعتاً این کار برای هدفی خاص انجام می‌شود. اما برای هر فعالیت تعیین‌شده، انواع و اقسام توجه وجود دارد. به‌هرحال قبل از شرح انواع توجه، اول به ویژگی‌های اساسی توجه می‌پردازیم.

تو می‌توانی خودت را در هر کاری که فعالانه یا غیرفعالانه انجام می‌دهی، درگیر کنی. اگر درگیری تو فعالانه باشد، یعنی تو آگاهانه از کاری که می‌کنی خبر داری و در این زمینه تلاش می‌کنی. وقتی درگیری تو منفعلانه باشد، کمتر حواست به آن کاری است که می‌کنی

و در واقع، آن‌طورکه باید و شاید به آن توجه نداری.

فرض کن خودروات خراب شده و لازم است خودت را به ایستگاه اتوبوس برسانی تا بتوانی سر قرار ملاقات ناهار حاضر شوی. تو از اینکه نمی‌توانی رانندگی کنی معذب هستی. اما دنیا که به آخر نرسیده است. تو می‌توانی از دو طریق خودت را به ایستگاه برسانی. می‌توانی فعالانه مشغول پیاده‌روی شوی، از هوای خنک لذت ببری، به مناظر اطراف نگاه کنی و آگاهانه تابیدن آفتاب روی صورتت را احساس کنی. شاید هم تصمیم بگیری از فرصت استفاده کنی و پیاده‌روی برایت حکم ورزش را داشته باشد. از طرفی، پیاده‌روی تو می‌تواند منفعلانه باشد. یعنی مسیری را مثل اسب عصاری طی کنی و بدون توجه بروی و بروی، تا به ایستگاه اتوبوس برسی.

مثال‌های متعددی برای نحوه‌ی توجه‌کردن وجود دارد. می‌توانی فعالانه به چیزی توجه کنی یا به صورت منفعل. در مثال قبلی، به‌هرحال تو به ایستگاه اتوبوس می‌رسی. پس ضرر منفعل بودن در حداقل است. به‌هرحال بحث حافظه که پیش می‌آید، تفاوت توجه فعالانه یا منفعلانه عظیم است که دلیل عمده‌ای هم برای این تفاوت وجود دارد. هرقدر فعالانه‌تر توجه کنی، در زمینه‌ی رمزگذاری اطلاعات در حافظه‌ات بهتر خواهی بود. صبرکن! رمزگذاری یعنی چه؟ اگر یادت می‌آید، خوش به حالت. اگر هم یادت نمی‌آید، نگران نباش، سراغ فصل اول برو و تجدید خاطره‌کن!

همان‌طورکه از فصل اول می‌دانی، ارزشمندترین تحولی که می‌توانی به‌منظور ایجاد تفاوت در عملکرد حافظه‌ات به‌وجود آوری، در اصل روند رمزگذاری است (ر.ک. فصل پنجم، توصیه‌های مربوط به تقویت روند رمزگذاری). هرقدر بیشتر به مجموعه‌ای از

داده‌ها، در هنگام مواجه شدن با آنها، فعالانه توجه شود، شبکه‌های عصبی مرتبط با این داده‌ها قوی‌تر می‌شوند. شبکه‌های عصبی قوی‌تر یعنی یادآوری مجدد بی‌دردسرتر؛ یعنی حافظه‌ی خوب. نکته‌ی اصلی این بحث صرفاً تکرار ماهرانه‌ی جمله‌ای است که سالیان سال، در حین بزرگ شدن، بیشتر از هر جمله‌ای شنیده‌ای: «حواست را جمع کن.»

تمرین برای توجه فعالانه در برابر توجه منفعلانه

قبلاً از تو خواسته شد اسم نویسنده‌ی همکار این کتاب را به‌خاطر بسپاری. این کار را کردی؟ اگر نه، باید از خودت شرمنده باشی.

اگر این کار را کردی، در پایین صفحه این اسم را بنویس. اگر از نوشتن در کتاب متنفر هستی، آن اسم را به‌طور ذهنی تکرار کن.

حالا اسم را مطابقت بده. درست بود؟ عالی است. موفق شدی. در امتحان قبول شدی. شاید به این فکر افتاده باشی که مبادا نویسندگان خل شده‌اند. خیالت راحت باشد. حال آن‌ها خوب است. به‌هرحال این آزمون به‌دلیل هدفی مهم‌تر انجام شد.

مقصودی در پشت این تمرین بود: این که تو تجربه‌ای مستقیم در مورد تفاوت توجه جدی فعالانه یا منفعلانه کسب کنی. وقتی بار اول از تو خواسته شد اسم مؤلف را به‌خاطر بیاوری، احتمالاً نتوانستی. اگر قادر به این کار بودی، به این کتاب نیاز نداشتی. به احتمال زیاد، موقع خرید کتاب به اسامی نویسندگان نظری اجمالی انداختی اما تلاش نکردی آن را به‌خاطر بسپاری. پس توجه تو به اسم، منفعلانه بوده است.

وقتی برای بار دوم از تو درخواست شد اسم نویسنده را به‌خاطر بیاروی، به احتمال زیاد توانستی این کار را بکنی چون به جلد کتاب نگاه کردی و فعالانه به آن توجه کردی. در نتیجه آن نام در حافظه‌ات رمزگذاری شد. پس حالا متوجه تفاوت توجه فعالانه و منفعلانه می‌شوی. به‌هرحال در این استدلال ثابت شد که توجه فعالانه، در واقع، حافظه را بهتر می‌کند.

حالا به تو اجازه داده می‌شود برای همیشه اسم را از حافظه‌ات پاک کنی.

از مشارکت تو متشکرم. این یک نشست فوری و اضطراری مربوط به حافظه است.

اگر دلت بخواهد خیلی راحت حافظه‌ات را تقویت کنی، باید به چیزهایی که دلت می‌خواهد به‌خاطر بسپاری، توجه فعالانه داشته باشی. اگر واقعاً دلت می‌خواهد سر ساعت دنبال فرزندت بروی و او را از تمرین فوتبال به خانه بیاوری، به‌طور جدی به ساعت پایانی تمرین توجه کن. بهترین لطفی که در حق حافظه‌ات می‌کنی این است که در لحظه‌ی رمزگذاری به‌طور جدی توجه کنی و درگیر شوی.

انواع و اقسام توجه

تشخیص تفاوتِ توجه جدی با بی‌اعتنایی، امری آسان است. به‌هرحال روند توجه کردن در واقع پیچیده‌تر از صرفاً این دو جنبه است. در سال ۱۹۸۸ لازار استانکوف شش نوع توجه را شناسایی کرد که به این شرح است:

تمرکز: توانایی حفظ کردن انرژی ذهنی هدایت‌شده به سوی امری

خاص، در مقطع زمانی گسترده. درباره‌ی خواندن کتابی فکر کن که سطح محتوایش کمی بالاتر از حد ادراکی توست. این امر مستلزم تمرکز است.

هشیاری: توانایی شناسایی نمادهای نادر در یک دوره‌ی زمانی گسترده. نظاره‌ی سقوط شهاب‌سنگ‌ها نمونه‌ای گویا در این زمینه است.

جستجو: توانایی انتخاب داده‌ی ویژه از بین داده‌های مشابه. توانایی انتخاب نامی خاص از فهرست اسامی راهنمای تلفن یا جستجوی کلمه‌ای در جدول کلمات، نمونه‌ی بارز جستجو به‌شمار می‌آید.

توجه گزینشی: توانایی سوق دادن انرژی ذهنی به سمت فعالیتی خاص، درحالی‌که سایر اطلاعات که احتمالاً با موارد تحت توجه در رقابت‌اند مسدود می‌شوند. خواندن کتاب درحالی‌که همسر آدم پشت خط است، نمونه‌ای از توجه گزینشی به‌شمار می‌آید.

به‌خاطر داشته باش که این مورد با گوش دادن گزینشی یعنی مهارتی که مسلماً رابطه‌ات را تیره و تار می‌کند، کاملاً متفاوت است.

توجه تناوبی: توانایی یکی در میان توجه‌کردن به دو مورد متفاوت. مثال: مطالعه‌کردن و تماشای اخبار نمونه‌ای از توجه تناوبی است.

توجه تفکیک‌شده: توانایی انجام دو کار متفاوت؛ همزمان گوش دادن به موسیقی در حین ظرفشویی نمونه‌ای بارز است.

اما همه‌ی این‌ها چه مفهومی برای تو دارند؟ چرا باید به اینکه شش نوع توجه وجود دارد توجه کنی؟ به‌هرحال تو که روان‌پزشک عصبی نیستی. در این مورد دو دلیل هست که باید مدنظر قرار دهی. اول اینکه ثابت شده نوع نامی که برای توجه خود به فعالیت

مشخصی انتخاب می‌کنی، باعث تقویت حافظه می‌شود.

اما منظور از انرژی ادراکی چیست؟ و چگونه در قوت و ضعف حافظه تأثیر می‌گذارد؟

> نکته‌ی مهم: حل کردن جدول یکی از راه‌های تقویت مهارت‌های توجهی است.

انرژی ادراکی و خستگی

شاید تا این مرحله متوجه شده باشی که هدف ما این است که تو در زمینه‌ی توجه کردن بیشتر تلاش کنی. دقیقاً درست است. توجه، مستلزم تلاش و تقلاست که به نوبه‌ی خود باعث بهبود حافظه می‌شود. فوت کوزه‌گری قضیه این است: تلاش درست و حسابی یعنی احترام به محدودیت‌ها.

ما مردم مقدار انرژی ادراکی محدودی داریم. از این منابع محدود، باید به‌دقت استفاده شود چون افراط در این کار اوضاع را بدتر می‌کند. تو انرژی خودت را در زمینه‌ای که دلت می‌خواهد از آن آگاه باشی، صرف می‌کنی.

من به تو یاد می‌دهم که چطور صدها نام را به سبکی که کارشناسان حافظه در تلویزیون برای حاضران در استودیو انجام می‌دهند، به‌خاطر بسپاری. اما این چه ارزشی دارد؟ چه چیزی عاید تو می‌شود؟

اصل مطلب این است: تو که نمی‌توانی همه‌چیز را به‌خاطر بسپاری، نه اینکه دلت هم می‌خواهد. اگر زندگی را صرف این

می‌کردی که تمام مدت به‌طور جدی حواس‌جمع باشی و سعی کنی تک‌تک جزئیات وقایع روزمره را به‌خاطر بیاوری، خیلی سریع خسته می‌شدی و آخر سر هم خل می‌شدی. در حالت عادی، مغز ما به نحوی بی‌اعتنا عمل می‌کند تا انرژی ادراکی‌مان را برای آنچه واقعاً مهم است، ذخیره کند. تو می‌دانی کجای کارِ حافظه‌ات می‌لنگد و می‌دانی که دلت می‌خواهد چه چیزی را بهتر به خاطر بسپاری.

وقتی از لحاظ ذهنی خسته باشی، منابع انرژی ادراکی تو تحلیل می‌روند. اگر هم زیاد تلاش کنی، در واقع مانع توانایی به‌خاطرسپاری می‌شوی. انواع ویژه‌ی توجه، مقدار زیادی انرژی ادراکی صرف می‌کنند: توجه گزینشی، تناوبی و تفکیک‌شده. شاید متوجه شده باشی که وقتی سعی می‌کنی کتابی را بخوانی و همزمان تلویزیون هم تماشا کنی، محتوای هیچ‌کدام را به‌خوبی به‌خاطر نمی‌آوری. بخشی از آن به این دلیل است که تو از منابع ادراکی محدود به‌طور ضعیف استفاده می‌کنی. هر یک از این فعالیت‌ها، مستلزم توجه کافی و وافی است. اگر هر چه راکه داری بین هر دو قسمت کنی، به احتمال زیاد، هیچ‌کدام را به‌خوبی به خاطر نخواهی آورد.

یکی از دلایل عمده‌ی اینکه مردم دچار مشکل حافظه هستند، این است که این روزها مشغله‌ها و دغدغه‌های متعددی وجود دارند. ما هم که نمی‌توانیم همه‌ی آن‌ها را پردازش کنیم. اگر می‌توانستیم خیلی خوب بود، اما چنین امکانی وجود ندارد. پس به حافظه‌ات فشار نیاور و محدودیت‌های خود را بشناس. اگر به خودت فرصت بدهی که همه‌چیز را به‌خاطر بسپاری، متوجه می‌شوی که به‌مراتب وضعیت حافظه‌ات بهتر شده است.

یحاز

این سرواژه، از حروف اول روش ذخیره‌ی انرژی ادراکی گرفته شده است:

۱. یادداشت کردن
۲. حذف عوامل حواس‌پرتی
۳. استراحت کردن
۴. زمان‌بندی مناسب

«یحاز» به تو کمک می‌کند مراحل این روش را بهتر به‌خاطر داشته باشی. این مراحل را دنبال کن تا بتوانی منابع ادراکی خود را برای مسائل واقعاً مهم حفظ کنی.

یادداشت کردن

یکی از بهترین راهکارهایی که می‌توانی از آن برای حفظ منابع انرژی ادراکی استفاده کنی یادداشت کردن یا نوشتن در سررسید است. به‌خاطر داشته باش که صرفاً یادداشت کردن باعث تقویت حافظه نمی‌شود. باید از این یادداشت‌ها در قالبی منظم استفاده شود. مثلاً اگر یادداشت را گم کنی، یادداشت‌برداری فایده ندارد. یادداشت‌ها را در محیط اطرافت قرار بدهد. اگر مجبوری صبح‌ها قبل از هرکاری تماسی بگیری، یادداشت را کنار خمیردندانت بگذار. اگر لازم است سر راه بازگشت به خانه به اداره‌ی پست بروی، یادداشت را روی داشبورد خودرو بچسبان. با وجود یادداشت دیگر مجبور نیستی سعی کنی حواست را بر به‌خاطر آوردن تک‌تک جزئیات امور روزمره‌ات متمرکز کنی. در این صورت از حافظه‌ی خود برای مسائل

مهم‌تر استفاده می‌کنی.

حذف عوامل حواس‌پرتی

مسأله‌ی آزاردهنده این است که وقتی سعی می‌کنی کتابی را بخوانی، به‌طور ناخودآگاه حواست متوجه گفتگوی تلفنی همسرت می‌شود، و نمی‌توانی برکتاب تمرکز داشته باشی. در اینجا لازم است به جای تمرکز از توجه گزینشی استفاده کنی. همان‌طورکه قبلاً گفته شد، به‌طور کلی در توجه گزینشی از منابع ادراکی بیشتر از تمرکز استفاده می‌شود.

راه حل، حذف عامل حواس‌پرتی است. البته منظور این نیست که همسرت را حذف کنی. می‌توانی به اتاقی دیگر بروی تا صدای گفتگوی تلفنی به‌گوشت نرسد، دراین صورت به‌راحتی می‌توانی بر کتاب خودت تمرکز کنی.

اگر واقعاً لازم است چیزی مهم را به‌خاطر بیاوری، حتی قبل از اینکه به آن توجه کنی، هر چیزی راکه شاید موجب حواس‌پرتی تو می‌شود حذف کن. گاهی درک این روند به زمان احتیاج دارد. در بسیاری از موارد، این کار یعنی اینکه به خودت فرصتی بدهی تا از نوع بالاتر توجه، مثلاً توجه گزینشی، به نوع پایین‌تر توجه، مثل توجه تناوبی تغییر وضعیت دهی. این کار می‌تواند بسیار مفید باشد.

برحسب تصادف، در هنگام نوشتن این کتاب، متوجه شدم در تمرکز دچار مشکل شده‌ام. چند دقیقه‌ای طول کشید که فهمیدم موسیقی‌ای که به آن گوش می‌دهم موجب حواس‌پرتی‌ام شده است. نمی‌توانستم به نوشته‌هایم توجه کنم چون منابع ادراکی من به دلیل

گوش دادن به موسیقی، ذهنم را مشغول کرده بود.

استراحت کردن

اگر سرکار هستی و لازم است برای جلسه‌ی بعدازظهر آمار و ارقام فروش را به‌خاطر بیاوری، بهترین راه برای شروع، یک تنفس کوتاه قبل از مرور ارقام است.

گاهی سر ما به‌قدری شلوغ است که حتی متوجه نمی‌شویم انرژی ادراکی صرف می‌کنیم. تقریباً هرکاری که می‌کنیم، به نحوی مستلزم این است که انرژی ادراکی صرف شود. (گمان می‌کنم خوابیدن تنها کاری باشد که نیازی به انرژی ادراکی ندارد و در خواب، آدم انتظار ندارد که همه‌چیز را به‌خاطر بیاورد.)

اگر متوجه شدی که دچار فراموشی شده‌ای، اطمینان حاصل کن که به حد کافی استراحت کرده‌ای و موقعی که می‌خواهی چیزی را به‌خاطر بیاوری، انبوهی موارد دیگر در ذهنت وجود نداشته باشد. استراحتی کوتاه، بسیار ارزشمندتر از این است که وقتی خسته هستی، به خودت فشار بیاوری بر چیزی تمرکز کنی.

نکته‌ی مهم: وقتی که استراحت می‌کنی، خوب است که از فنون وانهادگی فصل سوم استفاده کنی. این کار مزایایی دوچندان در زمینه‌ی کاهش فرسودگی ادراکی و بهبود حافظه دارد که دلیل آن، کاهش فشار عصبی و تشویش است. تمرینات مربوط به وانهادگی و استراحت کوتاه بسیار قدرتمند و موفقیت‌آفرین‌اند.

زمان‌بندی مناسب

مواقعی هست که خودت می‌دانی حواست پرت است و نمی‌توانی تمرکز کنی. در این مواقع سعی نکن زیاد بر چیزهایی تمرکز کنی. به‌عنوان مثال اگر تصمیم گرفته‌ای تک‌گویی سوم هملت (قهرمان نمایشنامه‌ی معروف شکسپیر) را حفظ کنی چون این فرصت را در دبیرستان از دست داده‌ای، اگر بخواهی بعد از اینکه بچه‌ها از مدرسه به خانه می‌آیند به این کار بپردازی، زمان مناسبی را انتخاب نکرده‌ای. صبرکن تا دور و برت خلوت شود. سپس به منظور حفظ کردن تلاش کن.

در بعضی موارد، وقتی مجبوری چیزی را به‌خاطر بیاوری، انتخاب زمان و مکان با تو نخواهد بود. با این حال خودت متوجه می‌شوی که در بسیاری از موارد، در واقع خودت بیش از حد تصور بر اوضاع احاطه داری.

جمع‌بندی

اگر می‌خواهی از حافظه‌ات حداکثر استفاده را ببری، به تمام توصیه‌های این فصل توجه کن و آن‌ها را از طریقی قابل درک در زندگی‌ات پیاده‌کن. تمام این اطلاعات در مورد توجه از جهاتی به هم مرتبط هستند و صرفاً دسته‌بندی انواع توجه به این منظور انجام شده که تو آن واژه و نقشی را که در حافظه دارد بهتر درک کنی.

نکته‌ی اصلی این فصل این است که تو باید برای به‌خاطر سپردن، «حواست را جمع کنی» و هرقدر حواس‌جمع‌تر باشی، بهتر به‌خاطر

می‌سپاری.

اصل مطلب این است: حواس‌جمع باش. راجع به هر چیزی که حواس تو را پرت می‌کند فکر کن. در مورد هر نوع توجهی که هنگام انجام هر وظیفه‌ی مشخص به خرج می‌دادی فکر کن. وقتی با اطلاعات جدید مواجه می‌شوی، به جای منفعل بودن، فعال باش.

وقتی یاد بگیری که به موارد قابل توجه، توجه کنی، متوجه مفهوم «حافظه‌ی خوب» می‌شوی.

۵

واردکردن اطلاعات و بازیابی آن

همان‌طور که از عنوان فصل مشخص است، این مبحث به ورود اطلاعات به مغز و بازیابی آن مربوط می‌شود. حتماً توجه کرده‌ای که ما نویسندگان کتاب تمایل داریم بیشتر بر رمزگذاری تمرکز کنیم تا بر بازیابی. شاید در دل بگویی: «این که مشکل من نیست. من می‌توانم به‌خوبی اطلاعات را وارد ذهنم کنم. مشکل من حافظه‌ام است. من نمی‌توانم اطلاعاتی راکه وارد ذهنم شده بازیابی کنم.» شاید تو نگران شوی مبادا این کتاب اصلاً در مورد حافظه نباشد و خیال کنی خواندن آن وقت تلف کردن است.

مغز تو مثل یک سیاهچاله‌ی توخالی نیست که وقتی اطلاعاتی در آن وارد می‌شود، هرگز از آنجا بیرون نیاید.

بیشتر ما مردم، به‌قدری بر بازیابی بخشی از سامانه‌ی حافظه تمرکز می‌کنیم که به رمزگذاری و روند ورود اطلاعات به حافظه توجهی نداریم. بر فرض که عملکرد ذهن ما خوب باشد و ذهنمان کارش را به نحو شایسته انجام دهد. ما هم خودبه‌خود اطلاعاتی راکه لازم است به‌خاطر داشته باشیم، بدون هیچ تلاشی، رمزگذاری

می‌کنیم. وقتی به‌خاطر آوردن سریع آن‌طور که توقع داریم انجام نمی‌شود، دوست داریم عذر و بهانه بیاوریم و خودمان را تحقیر کنیم یا باور کنیم که به نحوی فراموشکار شده‌ایم. به خودمان می‌گوییم: «گمان می‌کنم دیگر پیر شده‌ام. جوانی کجایی که یادت به‌خیر!» یا: «من چقدر خنگم. مُخم دیگر کار نمی‌کند.»

این طرز فکر اشتباه است. حقیقت این است که اگر در وهله‌ی اول رمزگذاری را به‌نحو مناسبی انجام می‌دادی، حالا در بازیابی اطلاعات دچار مشکل نمی‌شدی. هرقدر رمزگذاری بهتر صورت گیرد، شبکه‌های عصبی از جمله حافظه، قوی‌تر عمل می‌کنند. اگر به حد کافی شبکه‌های عصبی قوی ایجاد نکرده باشی، بعید است که بتوانی به‌راحتی اطلاعاتی را بازیابی کنی. پس به جای اینکه در مورد بازیابی اطلاعات این‌قدر غصه بخوری، باید حواست را بر واردکردن اطلاعات در مغزت متمرکز کنی. رمزگذاری اساس و شالوده‌ی حافظه‌ی خوب است.

رمزگذاری، شالوده‌ی حافظه‌ی خوب است.

بیشتر این فصل به راهکارهای رمزگذاری می‌پردازد. این‌ها به‌مراتب مهم‌تر از راهکارهای بازیابی هستند. البته راه‌هایی هم برای تقویت بازیابی وجود دارد، که در این زمینه هم روش‌هایی به تو معرفی می‌شود.

رمزگذاری

در فصل چهارم در مورد توجه و اهمیت توجه‌کردن برای داشتن حافظه‌ای بهتر بحث شد. واقعیت این است که توجه فوق‌العاده اهمیت دارد. به‌هرحال رمزگذاری چیزی فراتر از توجه‌کردن است. رمزگذاری یعنی استفاده از عملکردهای بالاتر ادراکی برای ایجاد و تعمیق شبکه‌های عصبی، از جمله حافظه. به‌عنوان مثال، تو می‌توانی با توجه به حذف عوامل حواس‌پرتی دور و بر خودت و سپس زل زدن به شماره‌ی یادداشت‌شده‌ی پیش رو، به شماره تلفن توجه جدی داشته باشی. شاید با انجام این کار شماره را به‌خاطر بسپاری. به‌هرحال چند روش مؤثر دیگر هم برای رمزگذاری همین شماره و عمیق‌تر سپردن آن به حافظه وجود دارد. اولین روش، بازگویی است.

بازگویی

بازگویی یعنی تکرار مجدد چیزی، تا در ذهن نقش ببندد. این یکی از طبیعی‌ترین و مفیدترین روش‌ها برای پیشرفت در رمزگذاری است. اگر می‌خواهی شماره تلفنی را حفظ کنی، مناسب است که شماره را چندین و چند بار پیش خودت تکرار کنی تا کاملاً مطمئن شوی که آن را به‌خاطر سپرده‌ای. این عمل، همان بازگویی است.

همین حالا، راجع به اطلاعاتی فکر کن که هرگز فراموش‌شان نمی‌کنی. به‌عنوان مثال اسم همسرت را در نظر بگیر. چند بار این اسم را تکرار کرده‌ای؟ چند بار این اسم را با صدای بلند یا در ذهنت بر زبان آورده‌ای؟ هزاران بار؟ بیشتر؟ به‌هرحال این اسم به‌قدری تکرار

شده است که شبکه‌های عصبی آن را به‌خوبی تقویت می‌کند و هرگز فراموشش نمی‌کنی.

اما به‌خاطر داشته باش که تکرار مجدد (یا در این مورد، هر نوع راهکار رمزگذاری) مجزا از توجه کار نمی‌کند. همزمان که از مهارت‌های رمزگذاری استفاده می‌کنی، می‌توانی مهارت‌های توجه را هم به کار ببری. اگر قرار باشد شماره تلفنی را که می‌خواهی به خاطر بیاوری بدون هیچ تلاش ادراکی، یعنی بدون توجه و در عین بی‌میلی تکرار کنی، بعید است که مدتی طولانی در ذهنت بماند. از طرفی، باید با توجه به اطرافت، نوعی از توجه را که قصد داری به کار ببری انتخاب و از مهارت‌های «یحاز» که در فصل چهارم یاد گرفتی استفاده کنی. سپس بازگویی را شروع کنی تا بخت به‌خاطر سپردن اطلاعات را به‌طور قابل ملاحظه‌ای افزایش دهی.

نکته‌ی مهم: فن دیگری که بد نیست امتحان کنی، تکرار چندباره به‌صورت چرخه‌ای است. به جای اینکه بنشینی و نیم ساعتی را صرف به یاد آوردن شماره تلفن بکنی، این کار را در فاصله‌ی دو تا پنج دقیقه انجام بده. از این طریق، تو انرژی ادراکی را ذخیره می‌کنی و انگار خودت را می‌سنجی. این عمل به‌مراتب قوی‌تر از صرف کردن زمانی قابل ملاحظه برای رمزگذاری است.

بسط

فرض کن آماده شده‌ای که به خواربارفروشی بروی. در حال خارج شدن از خانه هستی که همسرت با صدای بلند می‌گوید: «عزیزم، لطفاً یک قوطی پنیر خامه‌ای و رب گوجه‌فرنگی دل‌مونته بخر.» تو قبلاً

فهرست خریدت را به‌صورت ذهنی آماده‌کرده بودی و با استفاده از راهکارهای این کتاب مطمئن بودی که چیزی را از قلم نخواهی انداخت. حالا در آخرین لحظه، تو باید چیزی جدید را به این فهرست ذهنی اضافه کنی. چه می‌کنی؟

استفاده از روش «بسط» اقدامی کارساز برای بهبود روند رمزگذاری است. بسط یعنی گسترده کردن محتوای اطلاعاتی که می‌خواهی به‌خاطر بیاوری، که شامل برخی مؤلفه‌های ادراکی و احساسی است. وقتی می‌خواهی چیزی را به‌خاطر بیاوری، دخیل کردن بخش‌های بیشتری از ذهنت در روند رمزگذاری، باعث می‌شود مسیرهای عصبی بیشتری در اختیارت باشد تا وقتی می‌خواهی چیزی را بازیابی کنی، بهتر از پس این کار برآیی.

شواهد حاکی از آن است که وقتی ما ساختار ادراکی بسط‌یافته‌تری برای ایجاد خاطره ایجاد می‌کنیم، خاطره به‌طور عمیق‌تری در ذهن نقش می‌بندد. برای بسط اطلاعاتی که می‌خواهی به‌خاطر بیاوری، روش‌های متعددی وجود دارد. وقتی تو چگونگی خلاقانه بسط دادن را بیاموزی، باد به غبغب خواهی انداخت. به سراغ چند مثال می‌روم.

احساسات خودت را هم دست‌اندرکار کن

شاید مستقیم‌ترین راه برای بسط اطلاعاتی که لازم است به‌خاطر بیاوری، همانا دست‌اندرکارکردن حواست باشد. وقتی سعی می‌کنی چیزی را به‌خاطر بیاوری، در واقع تمایل داری در بخش واژه محور اطلاعات گیر کنی. به‌عنوان مثال، تو می‌توانی از راهکارهای تکرار مجدد استفاده کنی و بگویی: «پنیر خامه‌ای، رب گوجه‌فرنگی» و

این‌ها را چندین و چند بار در دل یا زیر لب تکرار کنی. شاید این کار تا حدودی به تو کمک کند، اما یادت باشد که کلمات صرفاً توصیفی هستند. آن‌ها نشانه‌ای از چیزهای واقعی هستند. بهتر است که فراتر از کلمات پیش بروی و سراغی از چیزی دم‌دستی بگیری.

این، یعنی تو می‌خواهی کلمه را ساختارگشایی کنی. بنابراین به سراغ خواص مادی و حسی که کلمه توضیح می‌دهد می‌روی. درباره‌ی پنیر خامه‌ای فکر کن. سفید، و خمیرمانند، که می‌توان روی نان پهن کرد. راجع به قوام آن فکر کن. درباره‌ی طعم آن فکر کن. در واقع تو می‌توانی آن را مجسم کنی. شکل پنیر خامه‌ای را در ذهنت بیاور. مجسم کن اگر پنیر خامه‌ای را بین انگشتانت می‌فشردی چه جوری بود. همین کار را برای رب گوجه‌فرنگی هم انجام بده. آن را در خورشی که برای شام تهیه می‌کنی مجسم کن. می‌توانی این روند را تا جایی که قدرت تخیلت اجازه می‌دهد، پیش ببری.

داستانی سرهم کن

وقتی از اطلاعات بسیط حسی استفاده می‌کنی، امکان دارد با مشکل مواجه شوی. بعضی از اطلاعات با حواس پنجگانه مرتبط نیستند. در مثال قبلی از تو خواسته شد یک قوطی رب گوجه‌فرنگی دل‌مونته بخری. پس تو نمی‌توانی محصول کارخانه‌ی دیگری را انتخاب کنی. اما چه نوع (اطلاعات حسی را می‌توان به دل‌مونته نسبت داد؟ هیچ.

به همین دلیل، در چنین مواقعی، بهتر است از سایر فنون بسط استفاده شود. یکی از این روش‌ها سر هم کردن قصه در مورد چیزی

است که می‌خواهی یادت باشد. شاید این حرف احمقانه به نظر برسد، اما حسابی کیف دارد (تا زمانی که خلاقیت تو گل کند) و شایان توجه اینکه این شیوه برای به‌خاطر آوردن بسیار مؤثر است. برای سرهم‌کردن قصه سه مورد را به‌خاطر داشته باش:

۱. در قصه‌ات از تمام عناصری که برای به‌خاطر آوردن لازم است، استفاده کن ـ در این مثال، دو چیز برای به‌خاطر آوردن وجود دارد: پنیر خامه‌ای و رب گوجه‌فرنگی دل‌مونته. شاید ساده به نظر برسد، اما تو باید مطمئن شوی که این اقلام در قصه‌ای که سرهم می‌کنی وجود دارند.

۲. از طنز استفاده کن ـ ما معمولاً چیزهایی راکه باعث خنده‌مان می‌شود بهتر از چیزهایی که بی‌معنی هستند به‌خاطر می‌آوریم. پس استفاده از طنز برای بهبود حافظه مفید است.

۳. از سایر راهکارهای رمزگذاری استفاده کن ـ از این فنون می‌شود به‌طور متقابل استفاده کرد. اگر بتوانی همزمان از بیش از یک راهکار استفاده کنی، نور علی‌نور است. در مورد خودت، شاید بخواهی هم از روش بازگویی و هم از اطلاعات حسی استفاده کنی. اگر از هر دو استفاده کنی، مسلماً حافظه‌ات را تقویت می‌کنی.

در اینجا نمونه‌ای از یک قصه در مورد پنیر خامه‌ای و رب گوجه‌فرنگی ذکر می‌شود. البته بعد از این همه تلاشی که تا این لحظه انجام داده‌ای، شاید این قصه کمی لوس باشد.

راز رب‌گوجه‌فرنگی دل‌مونته: پنیر خامه‌ای

دل‌مونته مرد کوتوله‌ای بود با گونه‌ای سرخ، هیکلی خپله و پشمالو. او یکریز نوشابه می‌نوشید و در سراسر محله به‌دلیل درست کردن خوشمزه‌ترین خورش گوجه‌فرنگی معروف بود. هیچ‌کس از راز و رمز دست‌پخت او خبر نداشت. فقط اگر کسی خورش او را می‌خورد، محال بود خورشی دیگر به دهانش مزه کند.

سال‌ها پیش دل‌مونته راز خورش گوجه‌فرنگی را کشف کرده بود: پنیر خامه‌ای. یک روز پس از نوشیدن نوشابه، تصمیم گرفت یکی دو قاشق پنیر خامه‌ای هم به خورش آن روز اضافه کند. بعد دید چه خورش محشری شده.

او یک قاشق پنیر خامه‌ای را به خورش گوجه‌فرنگی اضافه کرد. پنیر کم‌کم در معجون قرمز حل شد. بعد از آنکه او طعم خورش را چشید متوجه شد او طرز تهیه‌ی خورشی معرکه را کشف کرده است.

همان‌طور که متوجه شدی، لزومی ندارد قصه‌ی تو پایه و اساس واقعی داشته باشد. در واقع در بعضی موارد هرقدر قصه عجیب و غریب‌تر باشد، راحت‌تر به یاد آورده می‌شود. پس خوش باش، ابتکار به خرج بده و از به‌خاطر آوردن لذت ببر.

تجسم

آخرین راهکار رمزگذاری که در این فصل یاد می‌گیری تجسم است. در فصل سوم اطلاعاتی در مورد تجسم داده شد. ولی به‌منظور تحقق هدف‌های این کتاب، تمرینات مربوط به تجسم برحسب کاربرد آن در مورد تقویت حافظه، جدا شده است. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد این فن، می‌توانی به فصل سوم مراجعه کنی.

در سال‌های اخیر، تجسم از جایگاهی ویژه برخوردار شده است و مشخص شده که تجسم تأثیری بسزا در سلامت جسمانی و روانی و بهبود توانایی یادگیری دارد. در اصل، تجسم برای بهبود حافظه بسیار ارزشمند است.

کتاب‌های متعددی درباره‌ی تجسم وجود دارد. اگر این فن برایت جذاب است می‌توانی یکی از آن‌ها را بخری و مطالعه کنی.

در این بخش دلیل اهمیت تجسم توضیح داده می‌شود. مانند فن بسط، تجسم هم روشی دیگر برای تقویت شبکه‌های عصبی است که خاطرات را ذخیره می‌کند. در واقع تجسم و بسط فنونی هستند که به یکدیگر مرتبط‌اند. قوه‌ی تخیل ابزاری فوق‌العاده قوی است و ذهن قادر است تصاویری خلق کند که تا حدی عین واقعیت به‌نظر برسد.

وقتی چیزی را تجسم می‌کنی، نه‌تنها تصویر را در ذهنت قرار می‌دهی، بلکه بخش‌هایی نمودین را به اطلاعات دم‌دستی‌ات اضافه می‌کنی. تو چیزهایی راکه می‌خواهی به یاد بیاوری می‌بینی، احساس می‌کنی، می‌بویی و لمس می‌کنی. این اقدامات تجسمی، مجموعه‌ای از شبکه‌های عصبی به‌وجود می‌آورند که بدون روند تجسم وجود نداشت.

به احتمال زیاد تو درباره‌ی تجسم چیزهایی می‌دانستی، اما شاید مهارتی راکه با تمرین به دست می‌آوری نداشته باشی. مثلاً هر موقع که صورت فرزندت را تجسم می‌کنی و وجودش را احساس می‌کنی، و در واقع می‌توانی آن چهره را ببینی، تو در حال تجسم هستی که روندی کاملاً طبیعی به‌شمار می‌آید.

به‌هرحال، برای هر چه بیشتر نشان دادن اهمیت تجسم، فنون کاربردی مفیدی وجود دارد. اول، در جایی آرام بنشین، چشمانت را

ببند و آنچه را می‌خواهی در آن موفقیت کسب کنی تجسم‌کن. تو باید احتمال هر نوع حواس‌پرتی را کم کنی. عده‌ای از مردم می‌گویند: «ای بابا، من که وقت این جور کارها را ندارم.» در این مورد دو جواب به تو می‌دهم:

اول اینکه، بیش از چند دقیقه طول نمی‌کشد. اگر واقعاً آن‌قدر مشغله داری که حتی دو دقیقه هم نمی‌توانی فکر کنی، لازم است از حجم کارهایی که برای خودت تراشیده‌ای کم کنی. دوم اینکه، در مورد تمام اوقاتی که از بابت به یاد آوردن هدر می‌دهی فکرکن؛ در مورد قرار ملاقاتی که دیر به آن رسیدی یا اصلاً نرسیدی، کالایی که فراموش کردی از خواربارفروشی بخری و باز مجبور شدی برای تهیه‌ی آن برگردی. فکر کن که برای پیدا کردن دسته کلید گم‌شده‌ات چقدر وقت صرف کردی. در درازمدت، تو کلی وقت صرفه‌جویی می‌کنی.

خوب، صندلی راحتی پیداکن و روی آن آرام بنشین. چشمانت را ببند. پنج مرتبه تنفس شکمی انجام بده (به فصل سوم مراجعه شود). حالا که در آرامش هستی، اطلاعاتی را که دلت می‌خواهد به‌خاطر بسپاری به ذهنت بیاور. اگر شیء است، آن را به‌طور کامل تجسم‌کن. سعی‌کن آن را در ذهنت ببینی. تمام جزئیاتش را ببین. آیا عطر و بویی دارد؟ لمس کردن آن چه حالی دارد؟ چه حسی در تو ایجاد می‌کند؟ طعم دارد؟ به‌خوبی بر آن تمرکز کن و به قسمت‌های آن شیء نگاه کن. حالا به کل شیء نگاه کن. اگر بیش از یک شیء است، همه‌ی آن‌ها را در ذهنت بیاور. به دور و بر نگاه‌کن، بگذار ذهنت مثل دوربین به همه‌جا بچرخد. تمام جزئیات دور و بر را مورد تجزیه و تحلیل قرار بده. تجسم‌کن که با آن شیء در یک جا قرار داری.

به‌محض اینکه از تجسم خود رضایت کامل کسب کردی، خودت را به دنیای واقعی برگردان. قبل از اینکه سراغ کارهای عادی‌ات بروی، یکی دو دقیقه روی صندلی‌ات بنشین. بعداً وقتی که قرار باشد چیزی را به خاطر آوری، تجسم مسلماً به تو کمک می‌کند.

بازیابی

همان‌طور که قبلاً هم گفته شد، بازیابی بخشی از فرایند حافظه است که در اصل، مشکلات مربوط به حافظه در آن سر باز می‌کنند. وقتی می‌خواهیم اطلاعات را از ذهنمان بیرون بکشیم و چیزی در آنجا نیست،کلافه می‌شویم و ترس بر ما حاکم می‌شود، یا زبانمان بند می‌آید.

هرچند که ما دوست داریم ذهن انسان را با رایانه یا بایگانی مقایسه کنیم، در اصل ذهن ما از تمام این‌ها پیچیده‌تر است. متأسفانه این امر حقیقت دارد که حافظه صرفاً فرایند ساده‌ی بایگانی اطلاعات، به نحوی که هر وقت دلت خواست به سراغ آن بروی و به‌راحتی اطلاعات را بازیابی کنی، نیست. ذهن انسان به نحوی شایان توجه پیچیده است. به‌هرحال، اگر به این نکته توجه داشته باشی می‌توانی از روش‌هایی استفاده کنی تا ذهنت اطلاعات را به‌درستی از بایگانی فرا بخواند و بعداً آن را بازیابی کنی.

تداعی معانی

همان‌طور که در سراسر کتاب یاد گرفتی، ذهن می‌تواند اطلاعات

را با موضوعاتی متفاوت در مکان‌های مختلف مغز بایگانی کند. یک راه مفید برای به‌خاطر آوردن اطلاعات، استفاده‌ی مفید از این سامانه است.

اگر معتقدی که نمی‌توانی اطلاعاتی را که به دنبالش هستی پیدا کنی، مجموعه‌ی خاطراتی تداعی‌کننده را که شاید سرنخی به تو بدهد به ذهنت بیاور. به‌عنوان مثال: اگر نمی‌توانی اسم همسر همکارت را به‌خاطر بیاوری، اسم همکارت را به ذهنت بیاور. شاید این کار به تو کمک کند آن اسم را به‌خاطر بیاوری و از کلافه شدن و صرف وقت به‌منظور تمرکز برای بازیابی اطلاعات جلوگیری کنی.

این شیوه به این ترتیب مفید است: اگر سعی کنی، می‌توانی چیزی را که با اطلاعاتی که قبلاً به‌خوبی در حافظه‌ات رمزگذاری شده مرتبط است، به‌خاطر بیاوری. در مثال قبلی، ما پیشنهاد کردیم با استفاده از اسم همکارت، اسم همسر او را به‌خاطر بیاور. دلیل آن هم این است که اسم همکار تو قبلاً مسیر عصبی مشخصی را در ذهنت پیموده است. با به‌خاطر آوردن این مسیر، به‌راحتی می‌توانی سایر خاطره‌ها را ردیابی کنی.

در بیشتر موارد، کلی اطلاعات تداعی‌کننده هست که برای یادآوری می‌توانی درباره‌شان فکر کنی. مبتکر و دارای وسعت نظر باش. این راهکار کمک فراوانی به تو می‌کند.

حافظه‌ی وابسته به وضعیت استقرار

تقریباً برای همه پیش آمده است که از اتاق نشیمن به آشپزخانه رفته باشند و فراموش کرده باشند برای چه کاری به آنجا رفته‌اند. بعد

که به اتاق نشیمن برمی‌گردند یادشان می‌آید برای چه منظوری به آشپزخانه رفته بودند. این مورد «حافظه‌ی وابسته به وضعیت استقرار» نامیده می‌شود.

وضعیتی که در آن، صرفاً اطلاعات را به منظور به‌خاطر آوردن دسته‌بندی می‌کنی، به‌مراتب پیچیده‌تر از حالتی است که خاطرات به‌تناسب نحوه یا محل استقرارشان در ذهن به یاد می‌آیند. به‌عنوان مثال، اگر تو در هنگام رمزگذاری خوشحال بوده‌ای، اطلاعات را در زمانی که در حالت شادی هستی به‌خاطر می‌آوری.

وقتی در امر به‌خاطر آوردن اطلاعاتی دچار مشکل می‌شوی، حالت عاطفی زمانی را به یاد بیاور که اطلاعات را رمزگذاری می‌کردی. در آن لحظه چه حال و هوایی داشتی؟ دور و برت چه خبر بوده؟ در آن لحظه در ذهنت چه می‌گذشت؟ ایجاد دوباره‌ی حال و هوایی که در آن حافظه را رمزگذاری کردی، باعث می‌شود به مسیر یادآوری برگردی.

همچنین به‌خاطر داشته باش که یادآوری، فحوایی به‌مراتب گسترده دارد. زمان، احساسات، سوابق، وقایع اجتماعی، همه و همه در ایجاد خاطره نقشی بسزا دارند. اگر نمی‌توانی به‌راحتی اطلاعاتی را بازیابی کنی، موارد مرتبط به آن را در زمانی که همه‌چیز را به‌خاطر سپردی به ذهنت بیاور. مثلاً در مورد ساعتی از روز، اینکه چه حال و هوایی داشتی، یا در آن روز چه اتفاقی افتاد. آیا در حافظه‌ات ماجرایی با آن عجین شده است؟ مثلاً چیزی مهم یا عجیب یا خنده‌دار؟ هر یک از این بافت‌ها می‌تواند سرنخی از اطلاعاتی را که می‌خواهی به یاد بیاوری به تو بدهد.

نکته‌ی مهم: به‌خاطر داشته باش که هنگام رمزگذاری و بازیابی

اطلاعات، در آرامش باشی. اگر هنوز درست و حسابی فصل سوم را نخوانده‌ای، همین حالا این کار را بکن. از راهکارهای مختلف وانهادگی که در این بخش شرح داده شده استفاده‌کن.

تجربه‌ی تو یعنی آزمون عملی

هرچند این جمله زیاد تکرار شده است، باز هم دوست دارم تکرارش کنم: هیچ‌یک از این فنون کارآیی ندارد مگر اینکه تک‌تک آن‌ها را به‌کار ببری. مطالعه درباره‌ی فنون به‌منظور بهبود حافظه، تو را به جایی نمی‌رساند. تو باید این اطلاعات را به‌صورت عملی پیاده کنی تا برایت مفید باشد.

تجربه‌ی تو، آزمون عملی نهایی است. در این فصل، راهکارهای پیشنهادی متعددی برای بهبود حافظه مطرح شد. هر کدام را که به دردت می‌خورد به کار بگیر. نگران نباش. اگر از تمام فنون کتاب استفاده نکنی، احساسات نویسندگان کتاب جریحه‌دار نخواهد شد. آن‌ها را امتحان‌کن، یکی را که بیشتر به دردت می‌خورد به‌کار بگیر و از خیر بقیه بگذر.

اگر فنون و شیوه‌هایی هستند که از آن‌ها خوشت نیامده چون همه را امتحان‌کرده‌ای ولی به دردت نخورده‌اند، می‌توانی آن صفحات را پاره کنی، به کسی برنمی‌خورد!!!

۶

حقایقی در مورد گیاهان دارویی، مکمل‌ها و درمان‌های جانبی

یکی از برداشت‌های نادرست در مورد استفاده از گیاهان دارویی و مکمل‌ها این است که آن‌ها به‌مراتب ایمن‌تر از داروهای شیمیایی تجویزی هستند. اغلب این باورهای گسترده از اینجا ناشی می‌شود که بسیاری از مردم بنا به توصیه‌ی دوستان (نه پزشکان) این مواد را مصرف می‌کنند.

چند بار شده در خواربارفروشی، در مسابقه‌ی بیسبال فرزندت یا در مهمانی، فلان‌کس به تو توصیه‌کرده فلان داروی گیاهی برای ناخن پای دردناک تو که بلند نمی‌شود مناسب است؟ البته این تا حدی اغراق‌آمیز است. ولی تو هم دست‌کم یک بار به توصیه‌های این و آن در مورد جنبه‌های سلامت گوش کرده‌ای و آن‌ها را به‌کار برده‌ای. البته نمی‌شود گفت هیچ نوع داروی گیاهی ایمن برای تندرستی در بازار وجود ندارد. منظور این است که در خصوص پذیرش هر نوع اطلاعاتی، بسیار دقیق و دوراندیش باشی.

در این فصل، راجع به داروهای گیاهی، مکمل‌ها و مداواهای جانبی که به اصطلاح به تقویت حافظه کمک می‌کنند توضیح داده می‌شود. در ضمن یاد می‌گیری که از بعضی از داروهای گیاهی برای بهبود حافظه استفاده نکنی. برای اینکه از این فصل نهایت استفاده را ببری، باید به مواردی توجه کنی.

باید دقت کنی که استفاده از داروهای گیاهی و مکمل‌های غذایی، به اندازه‌ی داروهای تجویزشده‌ی پزشک، آن‌طور که باید و شاید طبق روندی مرتب و دقیق رصد نمی‌شوند. هرچند احتمال دارد مقررات جدی‌تری در مورد محصولات غیرتجویزی وضع شود، باید درک کنی که فعلاً تفاوت فاحشی بین داروهای گیاهی و تجویزی وجود دارد؛ به‌خصوص وقتی بحث مسؤولیت‌های حقوقی پیش کشیده می‌شود.

کیفیت این قبیل محصولات ما را تا حدودی دچار مشکل می‌کند. اول اینکه بسته‌بندی این محصولات همیشه منعکس‌کننده‌ی محتویات ترکیبی آن‌ها نیست. دوم اینکه تولیدکنندگان آن‌ها، الزامی در ارائه‌ی مدرکی دال بر ایمن یا مفید بودن آن محصول ندارند. در این صورت عوارض جانبی آن مشخص نمی‌شود که همین امر به بروز ناراحتی‌های جدید می‌انجامد.

با این‌همه باز هم گیاهان دارویی و مکمل‌های بسیاری هستند که به‌طور مستقل در مورد آن‌ها تحقیق شده است و در مداوای بسیاری از ناراحتی‌ها مؤثر بوده‌اند. بسیاری از ویتامین‌ها، هورمون‌ها، داروهای گیاهی، و مکمل‌های غذایی و داروهای جایگزین هستند که موجب بهبود حافظه می‌شوند. به چندتایی از این قبیل محصولات نگاهی عمیق می‌اندازیم. امیدوارم برای تو مشخص شود کدام

محصول برای تقویت حافظه‌ات مفید است.

درخت گینکو

درخت گینکو در زمره‌ی مکمل‌های غذایی قرار می‌گیرد که به **گیاپزشکی** معروف‌اند. این ماده، یکی از مکمل‌های پرفروش امروز بازار محسوب می‌شود. برگ‌ها و تخم این درخت فواید زیادی برای اندام‌های حیاتی از جمله قلب، شش‌ها و مغز دارد. عصاره‌ی این ترکیب در فصل پاییز، وقتی برگ‌های گینکو تغییر رنگ می‌دهند، در بالاترین حد خود است.

در ده سال گذشته تحقیقات متعددی در مورد این گیاه و تأثیر آن در بهبود سلامت انجام شده است. تحقیقی زیر نظر مرکز پژوهش‌های ماساچوست انجام شد که نتایج آن در ماهنامه‌ی پزشکی نیوانگلند انتشار یافت. در این تحقیق، روی نودوهشت مرد و صدوسی‌ودو زن آزمایش‌هایی انجام شد. آزمایش‌شوندگان را به دو گروه صدوپانزده نفری تقسیم کردند. به یک گروه، به مدت شش هفته سه بار در روز به میزان چهل میلی‌گرم گینکو داده می‌شد، و به گروه دیگر طی همین مدت دارونما داده می‌شد. دویست‌وسه نفر از آزمایش‌شوندگان این برنامه‌ی شش هفته‌ای را تکمیل کردند. نتیجه نشان داد که گینکو باعث بهبود عملکرد یادگیری ادراکی، حافظه، و تمرکز شد بدون اینکه هر نوع آسیب ادراکی وارد آورد.

تحقیق دیگری که زیر نظر مرکز پزشکی دانشگاه نیویورک و مراکز حافظه در امریکا انجام شد، نشان داد بیماران مبتلا به زوال عقل غیرحاد، با استفاده از گینکو بهبود یافتند؛ درحالی‌که در بیماران مبتلا

به زوال عقل حاد، از پیشرفت بیماری کاسته شد.

درباره‌ی کسانی که از گینکو استفاده می‌کنند، گزارشی دال بر فعل و انفعال دارویی دریافت نشده است. هرچند که هیچ الزامی در مورد گزارش عوارض جانبی گیاهان دارویی وجود ندارد، برخی عوارض از جمله ناراحتی‌های معده و روده، نفخ، دل‌پیچه، سردرد و اسهال گزارش شده است.

کلام آخر: گیاه گینکو شاید باعث کند شدن لطمه‌ی مغزی ناشی از پیشرفت زوال عقل می‌شود و همچنین بهبود نسبی و اندکی در عملکرد ادراکی بیماران مبتلا به آلزایمر ایجاد می‌کند و به اصلاح فراموشی و تغییراتی در ادراک که به‌دلیل پیری عارض شده، کمک می‌کند. گینکو باعث تقویت حافظه و بهبود عملکرد ادراکی نمی‌شود، و در بالا بردن ضریب هوشی معجزه نمی‌کند بلکه به‌دلیل دارا بودن آنتی‌اکسیدان، ثابت شده است که ضعف حافظه را بهبود می‌بخشد.

استروژن

انگار تحمل کردن دردسرهای دوران قاعدگی، بارداری، زایمان، خطر ابتلا به سرطان سینه و یائسگی کافی نبوده است که برخی تحقیقات نشان می‌دهد زنانی که یائسه می‌شوند، بیش از مردان مسن در معرض ابتلا به بیماری آلزایمر قرار دارند. این امر موجب بحث‌های فراوان شده است که آیا زنان بیشتر در معرض زوال عقل قرار دارند یا خیر.

دکتر گیاتری دِوی از «مرکز حافظه و خدمات سالخوردگی سالم

نیویورک»، یک پایگاه اطلاع‌رسانی در مورد زنان و بیماری آلزایمر ایجادکرد. او متوجه شد نه‌تنها استروژن بر خلق و خوی زنان و میزان توجه و مهارت‌های زبانی، بلکه بر حافظه‌ی بیمارانی هم که یائسه شده‌اند اثر می‌گذارد. او می‌گوید استروژن در سرتاسر مغز وجود دارد، که وقتی فعال می‌شود، حافظه را تحریک می‌کند. در ضمن استروژن، میزان فرارسان‌های عصبی را در مغز مانند استیل کولین که باعث تحریک حافظه و عملکرد ماهیچه‌ای می‌شود، افزایش می‌دهد. به‌دلیل کاهش میزان استروژن در زنان بعد از یائسگی، احتمال ابتلای ایشان به آلزایمر افزایش می‌یابد.

این امر موجب شده است جایگزینی استروژن ازدست‌رفته به نحوی انجام شود. شاید خیال کنی این کار، آسان است و با تجویز قرص‌های استروژن به زنان یائسه می‌توان باعث جلوگیری از ضعف حافظه‌ی ایشان شد. اما کار این‌قدرها هم آسان نیست. در سال‌های اخیر چندین تحقیق بالینی انجام شده است که نشان می‌دهد جایگزینی استروژن در بیماران بعد از دوران یائسگی منع جدی دارد. مرکز تحقیقات سلامت حافظه در زنان پی برده است در زنانی که ترکیبات استروژنی وارد بدنشان می‌شود، احتمال ابتلا به زوال عقل افزایش می‌یابد. باز هم در تحقیقات مشخص شد جایگزینی هورمون‌درمانی نه‌تنها برای جلوگیری از زوال عقل بی‌اثر است بلکه تأثیرات زیان‌آوری در سلامت عموم بیمار هم دارد.

از طرفی تحقیقات انجام‌شده در دانشگاه کالیفرنیای جنوبی نشان داده است استروژن درمانی باعث بهبود «سلامت عصبی» می‌شود و از بروز آلزایمر جلوگیری می‌کند. خوب، از کجا بدانیم که کدام تحقیقات درست است؟ این همان سؤالی است که محققان دانشگاه

کالیفرنیا، بعد از دیدن نتایج مرکز تحقیقات سلامت حافظه در زنان، از خودشان پرسیدند. آن‌ها با انجام تحقیق بعدی، اعلام کردند نتیجه‌ی هر دو تحقیق صحیح است. این دفعه محققان دانشگاه کالیفرنیا اظهار داشتند اگر جایگزینی استروژن‌درمانی در نخستین مراحل دوران یائسگی، زمانی که یاخته‌های عصبی هنوز سالم هستند، انجام شود، در واقع احتمال ابتلا به بیماری آلزایمر کاهش می‌یابد. در ضمن تأثیر آن به نوع پروژستین موجود در ترکیب جایگزین هورمونی بستگی دارد.

کلام آخر: درباره‌ی استروژن، هورمونی که در قوت و ضعف حافظه تأثیر می‌گذارد، بسیار تحقیق شده است. تحقیقات کامل و جامع و مانع نتایج درهم برهمی را نشان می‌دهد. عده‌ای عقیده دارند استفاده از آن در اوایل دوران یائسگی مفید است و آغاز بیماری آلزایمر را به تأخیر می‌اندازد، اما باعث بهبود حافظه نمی‌شود. وقتی هم که با هورمون پروژسترون ترکیب شود، عوارض جانبی آن از جمله خطر ابتلا به سرطان سینه، بسیار جدی خواهد بود.

ویتامین E

ویتامین E، ویتامین قابل حل در چربی است که در حیات نقشی اساسی دارد. این ویتامین در انواع و اقسام سبزی‌ها، حبوبات، میوه، گوشت، تخم‌مرغ، ماهی و روغن یافت می‌شود. این ویتامین ضروری خواص مشخص آنتی‌اکسیدان‌ها را دارد. آنتی‌اکسیدان‌ها توانایی تخریب رادیکال‌های آزاد سمی را دارند که در طی روند عادی سوخت و ساز در بدن ایجاد می‌شود. رادیکال‌های آزاد اتم‌ها یا

گروهی از اتم‌ها با تعداد الکترون‌های فرد هستند که هنگام واکنش اکسیژن با برخی مولکول‌ها تشکیل می‌شوند. به‌محض تشکیل، این رادیکال‌های فوق‌العاده واکنش‌پذیر می‌توانند واکنش زنجیره‌ای مانند دومینو تشکیل دهند. وقتی این‌ها با اجزاء سلولی مهم مانند دی‌ان‌آ یا غشاء سلولی واکنش انجام دهند، موجب لطمه‌ی سلولی می‌شوند که خطری مهم به‌شمار می‌آید. در صورت بروز چنین وضعیتی، فعالیت سلولی تضعیف می‌شود یا سلول‌ها از بین می‌روند. در سال‌های اخیر در مورد این رادیکال‌های آزاد تحقیقات بسیاری انجام شده است و ثابت شده آن‌ها عامل مهم انحطاط ادراکی در بیماری آلزایمر و حتی لطمه‌ی غیرحاد ادراکی به‌شمار می‌آیند.

ارتباط بین آلزایمر و ویتامین E موجب پیگیری تحقیقات بالینی متعددی برای کندوکاو درباره‌ی این کشف قابل ملاحظه شده است. متأسفانه، بیشتر تحقیقات نشان داده است که مصرف ویتامین E می‌تواند مفید باشد، به این شرط که در مراحل اولیه‌ی زوال عقل آغاز شده باشد.

به عنوان مثال در سال ۲۰۰۴، دانشکده‌ی پزشکی دانشگاه پنسیلوانیا، حاصل تحقیقات خود را منتشر کرد که نشان می‌داد پس از آنتی‌اکسیدان‌درمانی موش‌های مسن‌تر، از لحاظ بالینی تفاوت قابل ملاحظه‌ای با مواقعی که دارو به آن‌ها داده می‌شد مشاهده نشده است. در یک تحقیق دیگر، پژوهشگران دانشکده‌ی پزشکی دانشگاه دوک بیان می‌کنند که هیچ سندی مبنی بر اینکه ویتامین E از بیماری آلزایمر پیشگیری می‌کند، وجود ندارد.

قبل از این تحقیقات، خیلی‌ها خیال می‌کردند مصرف حداکثر ۲۰۰۰ واحد ویتامین E در طول روز، تأثیر مفیدی در حافظه دارد.

به‌هرحال مصرف بیش از اندازه‌ی ویتامین E در بیمارانی که به‌کمبود ویتامین K دچارند، مشکلات خونریزی ایجاد می‌کند و همچنین تأثیر منفی در تیروئید، هورمون‌های غده‌های فوق کلیوی و واکنش ایمنی دارد. توجه شود که یافته‌های مشابهی هم در مورد ویتامین‌های B و C وجود دارد.

کلام آخر: ویتامین E یکی از مؤثرترین و مفیدترین آنتی‌اکسیدان‌های موجود است و ضد رادیکال‌های آزاد سمی که در مغز انباشته می‌شود، عمل می‌کند. ویتامین E به از بین بردن رادیکال‌های آزاد ناشی از سوخت و ساز مواد غذایی در بدن کمک می‌کند. در اصل، میزان مصرف مجاز آن برای مشکلات حافظه حداکثر ۲۰۰۰ واحد بوده است. اما فعلاً چنین گمان می‌شود که میزان مصرف کمتر هم همان تأثیر را دارد، و حتی عوارض جانبی را به میزان زیادی کم می‌کند. هرچند برخی تحقیقات کامل و جامع و مانع نتایج متضادی را گزارش داده است، ویتامین E هنوز هم یکی از بهترین مکمل‌های طبیعی برای تقویت و حفظ توانایی حافظه‌ی است.

انواع ویتامین B

معلوم شده است که ویتامین‌های $B_۱$ (تیامین)، $B_۶$ (پیریدوکسین)، $B_۹$ (فولیک‌اسید)، و $B_{۱۲}$ (سیانوکوبالامین) نقش مهمی در عملکرد حافظه دارند. $B_۱$ که ویتامین قابل حل در آب است، در نشاسته، غلات، گیاهان دو لپه‌ای (لوبیا، عدس، نخود)، نخود سبز، وگوشت گاو یافت می‌شود. طی تحقیقاتی که در مورد کودکان در دانشگاه کلمبیای نیویورک انجام شد، مشخص شد این

ماده زمان واکنش را افزایش می‌دهد و باعث فعال‌کردن حافظه می‌شود. هنوز مدارک موثقی وجود ندارد که نشان دهد خوب است بزرگسالان هم برای تقویت حافظه یا پیشگیری از زوال حافظه از تیامین استفاده کنند. ویتامین B_6 که در آب قابل حل است در غلات، گیاهان دولپه‌ای، جگر، گوشت، تخم‌مرغ، و سبزی‌ها یافت می‌شود و اساساً به چگونگی خلق و خو مربوط است؛ اما گفته می‌شود در حافظه هم تأثیر می‌گذارد، ولی این مدعا در حد حرف است. B_6 در نشاسته، جگر، قلوه، و سبزی‌های سبز برگ یافت می‌شود. B_{12} در گوشت قرمز و برخی ماهی‌ها وجود دارد. وقتی کاهش توان حافظه عوارض خود را نشان دهد، احتمال کم شدن میزان B_6 و B_{12} جزو ملاحظات اولیه‌ی بالینی هستند که خود زمینه‌ای اصلی برای بسیاری از تحقیقات جاری خواهد بود.

کلام آخر: اگر میزان مصرف انواع ویتامین B زیاد شود، خطرناک خواهد بود. قبل از مصرف این ویتامین‌ها با پزشک خود مشورت کنید.

سیر

سیر یکی از گیاهان دارویی است که در مورد آن تحقیقات بسیاری انجام شده است. آلیسین، ماده‌ی تشکیل‌دهنده‌ی فعال آن است که از ریشه‌ی پیازمانند آن مشتق شده است که مصری‌ها و چینی‌های عهد باستان از آن استفاده می‌کردند. طی بیست سال گذشته، مقالات بسیاری در مورد خاصیت‌های آن از جمله ضدعفونی‌کننده، ضد فشارخون، ضدکلسترول و ضدرادیکال‌های آزاد سمی و ضد لخته

شدن خون منتشر شده است. به‌هرحال، طی سالیان سال تحقیق، ارتباط بین مصرف سیر و نقش آن در بهبود حافظه مشخص نشده است.

کولین و لسیتین

حدس و گمان‌هایی وجود دارد مبنی بر اینکه مغز بیماران مبتلا به از دست دادن مشاعر (زوال عقل)، توانایی ندارد کولین را به استیل کولین تبدیل کند. همان‌طور که قبلاً گفته شد، استیل کولین، فرارسان عصبی مهمی در ماهیچه‌ها و عملکرد حافظه به‌شمار می‌آید. کولین هم صرفاً یکی از اجزاء ماده‌ای معروف به نام لسیتین است. مثل سایر موادی که در این فصل درباره‌شان توضیح داده شد، پیگیری‌های بالینی متعددی برای مشخص شدن اینکه لیستین یا کولین پیشرفت مراحل مختلف فراموشی (زوال عقل) را کُند می‌کنند یا خیر، انجام شده است.

در یکی از تحقیقاتی که در مرکز پزشکی دانشگاه دوک صورت گرفت، معلوم شد مصرف زیاد لسیتین (۳۵ ـ ۲۰ گرم در روز)، روند آغازین بیماری آلزایمر را کُند نمی‌کند. در این تحقیق روی سی‌وهفت نفر آزمایش شد. به شانزده نفر لسیتین و به بقیه یعنی بیست‌ویک نفر دیگر، دارونما داده شد. در نتایج هیچ تفاوتی مشاهده نشد. علاوه بر این، مصرف زیاد که عده‌ای معتقد بودند شاید در کاهش فراموشی (زوال عقلی) مؤثر باشد، باعث عوارض جانبی از جمله کم‌اشتهایی، تعرق بیش از حد و ترشح فراوان بزاق و ناراحتی‌های گوارشی شد.

کلام آخر: استیل کولین یکی از فرارسان‌های عصبی مهم در عملکرد ادراکی بدن است. برای مداوای ضعف حافظه، بیشتر تلاش

می‌شود میزان استیل‌کولین موجود در مغز افزایش یابد. کولین یکی از عناصر اصلی ساختاری استیل‌کولین است که باید تولید استیل‌کولین را در مغز افزایش دهد. این، سازوکار اصلی بیشتر داروهای مربوط به حافظه است که در بازار عرضه می‌شوند. مشکل عمده‌ی مصرف کولین خام این است که این ماده، به‌دشواری از دیواره‌ی خونی مغز عبور می‌کند تا خود را به مغز برساند.

کورکیومین

کورکیومین که از خانواده‌ی زنجبیل است در گیاه حاره‌ای زردچوبه پیدا می‌شود. زردچوبه تأثیری بسزا به عنوان ماده‌ی ضد التهاب و پیشگیری از سرطان و فعال کردن حافظه دارد. در سال ۲۰۰۱ در دانشگاه کالیفرنیا، محققان دانشکده‌ی پزشکی در مورد این ادویه تحقیقاتی انجام دادند و به این نتیجه رسیدند که کورکیومین در موش‌های صحرایی از اکسیداسیون جلوگیری می‌کند. تحقیقات اخیر هم نشان می‌دهد که این ادویه چقدر برای انسان مفید است.

کلام آخر: تحقیقات در مورد این ادویه نشان می‌دهد از فراموشی (از دست دادن حافظه) جلوگیری می‌کند. کورکیومین تغییرات مغزی منجر به از دست دادن حافظه را کاهش می‌دهد و به از بین بردن آمیلوئید، پروتئین نشاسته‌مانند که از فساد نسج‌های بدن حاصل می‌شود، در مغز کمک می‌کند. کورکیومین عوارض جانبی کمی دارد، بنابراین خواص ترکیبی ضد اکسیدانی و ضد التهابی (آماسی) آن بسیار سودمند است.

کوآنزیم Q_{10}

این کوآنزیم در سال ۱۹۵۷ در دانشگاه ویسکانسین کشف شد که از دل گاو و غذاهای دریایی حاصل می‌شود و به یاخته‌های عصبی بدن انرژی می‌رساند. ادعا شده که این آنتی‌اکسیدان قابل حل در چربی می‌تواند از روند پیری مغز جلوگیری کند. به‌هرحال، تأثیر قابل ملاحظه‌ی آن در قلب است.

کلام آخر: کوآنزیم Q_{10} بخش مهمی از برنامه‌ی غذایی ماست که از لحاظ پزشکی برای درمان فهرستی بلندبالا از ناراحتی‌ها، شامل سستی و بی‌حالی و سوءتغذیه استفاده می‌شود. این ماده در کاهش تباهی عصبی نقش بسزا دارد.

سایر گیاهان دارویی و مکمل‌های غذایی

تعدادی از گیاهان دارویی و مکمل‌های غذایی وجود دارد که بد نیست به آن‌ها هم بپردازیم. هپرزین که عصاره‌ی گیاه پنجه برگ است، برای کسانی مفید است که فراموشی پیشرفته دچارند. سلنیوم عنصری غیرفلزی است که در عملکرد مغز تأثیر مثبت دارد و خواص آن مشابه سیر است.

سایر درمان‌ها

علاوه بر گیاهان دارویی و مکمل‌های غذایی که درباره‌شان توضیح داده شد، چند روش درمانی دیگر هم هست که در بهبود

حافظه مؤثرند. داروهای مربوط به فشارخون، کلسترول و واکسن‌ها و آنتی‌بیوتیک‌ها از آن جمله‌اند. در این بخش یاد می‌گیریم که به چه دلیل واکسن‌ها و آنتی‌بیوتیک‌ها به‌طور بالقوه به حافظه کمک می‌کنند. در فصل هفتم داروهای تجویزی شرح داده می‌شود و در مورد داروهای مربوط به فشارخون و کلسترول که ممکن است تأثیر مثبتی در عملکرد حافظه داشته باشند، چیزهایی یاد می‌گیری.

واکسن‌ها

برخی از ناهنجاری‌های حافظه‌ای ناشی از تجمع بیش از حد پروتئین‌ها در مغز است. این عارضه به واکنش‌های دستگاه ایمنی می‌انجامد و رویدادهای مضر متوالی را سبب می‌شود. این‌ها زمینه‌ای شده است برای تحقیق در مورد استفاده از واکسن‌ها، که از تخریب حافظه جلوگیری کند. طبق توضیح واژه‌نامه، واکسن یعنی: «مهیا کردن ریزاندام‌واره‌های ازبین‌رفته، اندام‌واره‌های زنده‌ی ضعیف‌شده، یا اندام‌واره‌های کاملاً سمی، که تولید آن‌ها، ایمنی را در برابر بیماری خاصی افزایش می‌دهد.» عده‌ای از محققان اعتقاد دارند اگر بتوان فعل و انفعالات دستگاه ایمنی را که به سبب انباشته شدن پروتئین‌ها در مغز صورت می‌گیرد به‌وجود آورد، گامی مهم در جهت پیشگیری از تضعیف حافظه برداشته خواهد شد.

از واکسن‌ها بیشتر برای ایجاد کردن واکنش‌های ناخواسته‌ی ایمنی، قبل از اینکه به‌طور طبیعی صورت گیرد، استفاده می‌شود تا بتوان از ضعف حافظه در آینده جلوگیری کرد. این دقیقاً مثل زدن واکسن آنفلوآنزا قبل از ابتلا به خود آنفلوآنزاست. این مفهومی کاملاً

جدید است و در این زمینه تحقیقات زیادی در دست است. در یک پژوهش بالینی، که به بیماران چنین واکسن‌هایی زده شد، عده‌ای از آنان به التهاب شدید مغزی دچار شدند که باعث شد پیگیری تحقیق به تعلیق درآید. به‌هرحال، تحقیق به هیچ‌وجه وقت تلف کردن نیست.

کلام آخر: واکسن‌ها پیشرفتی پر وعده و وعید و جالب توجه به‌شمار می‌آیند و حکم کلیدی را دارند که می‌تواند قفل ابتلا به فراموشی (از دست دادن حافظه) را در آینده باز کند.

آیا باید گیاهان دارویی و مکمل‌های تغذیه‌ای را امتحان کرد؟

مهم است که مزایای این روش را در برابر خطرات احتمالی استفاده از محصولات گیاهی و مکمل‌ها سبک سنگین کنی. از آنجا که می‌توان آن‌ها را بدون تجویز پزشک خریداری کرد، معلوم می‌شود آن‌ها به لحاظ قانونی و حقوقی بی‌ضررند. اما واقعیت امر این است که این‌ها تحت نظر اداره‌ی نظارت بر داروها عرضه نمی‌شوند و اگر به‌طور نامناسب مصرف شوند، شاید به تندرستی لطمه بزنند.

گیاهان دارویی و مکمل‌های زیادی در بازار برای جلوگیری از فراموشی (از دست دادن حافظه) موجود است؛ از جمله گینکو، استروژن، ویتامین‌ها، سیر، لسیتین، کورکیومین، و شاید استفاده از واکسن. همان‌طور که تحقیقات بالینی متعددی مؤثر بودن آن‌ها را در

توقف روند فراموشی (از دست دادن حافظه) نشان داده است، به‌طور کلی تحقیقات قابل دسترس استفاده از چنین محصولاتی را به‌عنوان ابزاردرمانی قابل اعتماد توصیه نمی‌کند. به‌هرحال مصرف صحیح آن‌ها، می‌تواند تأثیرات مثبتی در سایر جنبه‌های تندرستی بگذارد.

۷

داروهای تجویزی که در حافظه تأثیر می‌گذارد

لحظه‌ای دنیایی تمام‌عیار و بی‌عیب و نقص را تصورکن. یکدفعه متوجه می‌شوی که حافظه‌ات مثل سابق قوی نیست و به سراغ پزشک می‌روی تا از او مشورت بخواهی. به جای آزمون‌های عصب‌شناسی وقت‌گیر و سوزن زدن‌های دردناک برای مشخص کردن مداوای دقیق، یا ورزش، پزشک با توجه به وضعیت تو جدیدترین و پیشرفته‌ترین دارو را برایت تجویز می‌کند. پزشک به تو می‌گوید: «هر روز صبح قبل از صبحانه فلان قرص را بخور. به‌زودی متوجه پیشرفت عملکرد حافظه‌ات خواهی شد.»

فرض کنیم به توصیه‌ی پزشک عمل می‌کنی و هفته‌ی بعد کم‌کم چیزهایی را به‌خاطر می‌آوری که سال‌ها بود از یادت رفته بود. در مراجعه بعدی به پزشک، درباره‌ی این یادآوری صحبت می‌کنی.

بسیار خوب، حالا به سراغ واقعیت برگردیم. درمان دارویی که خاطرات دوران کودکی را فعال می‌کند، امری مهم است. از طرفی

داروهای جدید قابل دسترس هم هست که پیشرفت نقصان حافظه (فراموشی) را کُند یا متوقف می‌کند.

هدف این فصل، ایجاد درک بیشتر از داروهای فعلی قابل دسترس است که می‌تواند تأثیرات منفی یا مثبت در حافظه بگذارد. در ضمن به داروهایی که برای کلسترول و فشار خون تجویز می‌شوند و در حافظه تأثیر دارند، نگاهی انداخته می‌شود.

عوارض جانبی داروها

هر داروی موجود در بازار همان‌طور که مزایایی دارد، عوارض جانبی هم دارد. به همین دلیل وقتی پزشک دارویی را برای حافظه‌ات تجویز می‌کند، باید به عوارض جانبی بالقوه‌ی آن توجه شود. عوارض جانبی تعدادی از داروها در این فصل آمده است. البته این به این معنی نیست که کسی به همه‌ی عوارض جانبی دچار می‌شود.

داروهای بهبود حافظه

تحقیقات در مورد ساخت داروهایی برای بهتر شدن حافظه و عملکرد ادراکی ادامه دارد. معمولاً وقتی ما راجع به داروهای بهبوددهنده‌ی حافظه فکر می‌کنیم، فوری ذهنمان متوجه داروهای مربوط به بیماری آلزایمر می‌شود.

داروهای بهبود حافظه چند دسته هستند: بازدارنده‌های کولین استراز (آنزیمی که استیل کولین را به کولین و اسیداستیک هیدرولیز

می‌کند) و آلکالوئیدهای اِرگو که از توده‌ی سخت قارچ انگلی گرفته می‌شوند.

بازدارنده‌های کولین استراز

بیشتر داروهای حافظه که مورد قبول پزشکان است بازدارنده‌های کولین استراز هستند که روند نقصان حافظه را کُند و توانایی انجام فعالیت‌های روزانه و جنبه‌های ادراکی را درمان می‌کند.

همان‌طور که قبلاً گفته شد، این داروها مشکلات حافظه را مداوا یا متوقف نمی‌کنند؛ ولی ثابت شده است که بعضی از مشکلات مربوط به حافظه را مرتفع می‌سازند. کولین استراز موجب افزایش میزان استیل‌کولین در مغز می‌شود. از قرار معلوم، استیل کولین برای حافظه و توانایی‌های یادگیری مهم است. در ادامه به بعضی از داروها که در این رده قرار دارند، می‌پردازیم.

تاسرین

در سال ۱۹۹۳ تاسرین اولین دارویی بود که برای مداوای مشکلات از دست دادن حافظه و ابتلا به فراموشی مورد تأیید و پذیرش گرفت. تاسرین مانع ترشح استیل کولین استراز، آنزیمی که استیل کولین را تجزیه می‌کند، می‌شود. متأسفانه درمان به‌وسیله‌ی تاسرین موجب اختلال در کارکبد می‌شود. از طرفی، این دارو باید چهار مرتبه در روز مصرف شود که دلیلی دیگر بر این است که بیماران مصرف‌کننده‌ی این دارو با مشکل مواجه می‌شوند. در ضمن، تاسرین

برای بیماران مبتلا به آلزایمر سودمند نیست.

عوارض جانبی: رایج‌ترین عوارض جانبی، اختلال در عملکرد کبد، دل‌پیچه، اسهال، درد عضلانی، و ناهماهنگی عضلات است. عوارض کمتر رایج شامل بی‌اشتهایی، یبوست، خشکی دهان، سوءهاضمه، توهم و پریشان‌حالی است.

دونپزیل

دونپزیل که به آری‌سپت هم معروف است، دومین بازدارنده‌ی کولین استراز به‌شمار می‌آید که برای مداوای از دست دادن مشاعر تجویز می‌شود. این ماده هیچ نوع اختلالی در کبد ایجاد نمی‌کند و می‌توان آن را یک بار در روز مصرف کرد. در مرکز پزشکی دانشگاه دوک تحقیقات زیادی در مورد این دارو انجام شده است و نتایج حاکی از آن است که این دارو نقش مهمی در بهبود حافظه داشته است. این دارو به تاسرین ترجیح داده می‌شود، چون عوارض جانبی آن کمتر است و برای مداوای نقصان جزئی حافظه از آن استفاده می‌شود.

عوارض جانبی: مصرف پنج میلی‌گرم دونپزیل در روز به‌خوبی تحمل می‌شود و مصرف بالای آن، عوارض جانبی مهمی به دنبال دارد. رایج‌ترین عوارض جانبی شامل: خستگی، دل‌پیچه، تهوع، اسهال، کم‌اشتهایی و گرفتگی عضلانی است. تهوع، دل‌پیچه و اسهال در اغلب موارد تجویز و مصرف گزارش می‌شود. وقتی مصرف دارو متوقف می‌شود، عوارض جانبی کمتر شامل ورم، درد سینه، پرخاشگری، سرگیجه و بی‌اختیاری ادرار است.

ریواس‌تیگمین

ریواس‌تیگمین که به اکسلون نیز معروف است یکی از جدیدترین بازدارنده‌های کولین استراز به‌شمار می‌آید و در سال ۲۰۰۰ شناخته شد. برای بهره‌مندی از مزایای آن باید مصرف آن دو بار در روز صورت گیرد. این دارو در پنج‌هزار بیمار از کشورهای متفاوت آزمایش شده است. بیمارانی که با پیشرفت سریع نقصان حافظه مواجه هستند، نتیجه‌ی بهتری از این دارو می‌گیرند و در مداوای فراموشی غیرحاد تأثیر زیادی دارد.

عوارض جانبی: با مصرف شش میلی‌گرم در روز عوارض جانبی آن آشکار می‌شود که شامل دل‌پیچه، تهوع، بی‌اشتهایی، اسهال، دل‌درد، یبوست، سوءهاضمه، نفخ، و بادگلو است. اگر این دارو با غذا خورده شود، مقداری از عوارض جانبی آن کاسته می‌شود. تا به امروز هیچ نوع اختلال کبدی گزارش نشده است.

گلانتامین

گلانتامین به ریمینیل هم معروف است. تحقیقات شش‌ماهه در دانشگاه واشنگتن نشان می‌دهد مصرف ۲۴ میلی‌گرم آن در روز بهبود قابل ملاحظه‌ای در عملکرد مغز و فعالیت‌های ادراکی بیماران مبتلا به آلزایمر ایجاد می‌کند. تأثیر این دارو شبیه ریواس‌تیگمین است و به عنوان بازدارنده‌ی کولین‌استراز عمل می‌کند. مصرف آن دو بار در روز توصیه می‌شود و عوارض جانبی مضری برای کبد ندارد، به این شرط که به میزان مناسب مصرف شود.

عوارض جانبی: این دارو باید با مقدار زیادی آب و غذا مصرف شود تا از عوارض جانبی‌اش کاسته شود. رایج‌ترین عوارض جانبی تهوع، دل‌پیچه، اسهال، دل درد، سوءهاضمه، سرگیجه، سردرد، کم شدن ضربان قلب و رعشه است.

آلکالوئیدهای ارگو

آلکالوئیدهای ارگو عملکردی کاملاً متفاوت با بازدارنده‌های کولین استراز دارند. اطلاعات مربوط به عملکرد این دارو بیشتر براساس تحقیقاتی است که در مورد حیوانات انجام شده است. چنین پنداشته می‌شود که آلکالوئیدهای ارگو به وسیله‌ی افزایش جذب اکسیژن و بهبود سوخت و ساز سلول‌های عصبی، نقصان فرارسانی عصبی را در مغز اصلاح می‌کنند. این دارو نوید مداوای فراموشی را می‌دهد.

ارگولوئید مزیلاتس

ارگولوئید که به هیدرژین معروف است، در ترکیب با سایر داروها برای مداوای فراموشی سالخوردگان به کار می‌رود. این دارو از دهه‌ی ۱۹۵۰ تاکنون در بازار موجود است. تحقیقات ثابت کرده است که این دارو عملکرد متضادی دارد و هیچ تفاوتی بین مریض‌هایی که این دارو را مصرف می‌کنند یا دارونما، مشاهده نشده است. ارگولوئید مزیلاتس به‌دلیل عوارض جانبی متعدد و بی‌تأثیر آن، عامل مهمی برای بهبود عملکرد حافظه تلقی

نمی‌شود.

عوارض جانبی: این دارو با تأثیرات قلبی و شریانی از جمله کاهش ضربان قلب و فشارخون مرتبط است. سایر عوارض جانبی گزارش‌شده عبارت‌اند از: سردرد، سرگیجه، غش کردن، دل‌پیچه، تهوع، بی‌اشتهایی، سوءهاضمه و قولنج.

سایر داروهایی که اداره‌ی کل خوراک و دارو آن‌ها را تأیید نکرده است

داروهایی که برخی پزشکان تجویز می‌کنند ولی اداره‌ی کل خوراک و دارو آن‌ها را تأیید نکرده است و تأثیر زیادی در اختلال ادراکی دارند، عبارت‌اند از: استاتین‌ها، داروهای مسدودکننده‌ی جریان کلسیم، داروهای غیراستروئیدی ضدالتهاب، آنتی‌بیوتیک‌ها.

استاتین‌ها

این‌ها داروهایی هستند که کلسترول را پایین می‌آورند، مثل: لیپتور، زوکور، و مِواکور. بالا بودن میزان کلسترول ارتباط مستقیم با فراموشی حاد دارد. تحقیقات دانشکده‌ی پزشکی دانشگاه براون معلوم کرد این داروها باعث کاهش پیشرفت سفت شدن عصب‌های مغزی که به آلزایمر می‌انجامد می‌شوند. تحقیقات مدارکی کافی مبنی بر اینکه استفاده از استاتین‌ها خطر یا احتمال ابتلا به آلزایمر را کاهش می‌دهد به‌دست نمی‌دهد، ولی تردیدی نیست که این داروها نقش مهمی در کُندکردن پیشرفت این بیماری دارند.

داروهای مسدودکننده‌ی جریان کلسیم

یکی از این داروها وراپامیل است که برای درمان ناراحتی‌های قلبی و عروقی از جمله فشارخون بالا و درد سینه تجویز می‌شود. میزان افزایش کلسیم در مغز باعث کاهش عملکرد ادراکی می‌شود. ممکن است کسی تصور کند اگر جریان داخلی کلسیم مسدود شود، تأثیر مفیدی در کاهش این روند خواهد داشت، ولی تحقیقات نشان می‌دهد نتیجه برعکس است. تحقیقات دانشگاه کلگری نشان می‌دهد کسانی که به مدت طولانی از این داروها استفاده کنند، با کاهش عملکرد ادراکی روبرو می‌شوند.

داروهای غیراستروئیدی ضدالتهاب (آماس)

آماس مغزی یکی از عوامل عمده‌ی فراموشی و حتی بیماری آلزایمر به‌شمار می‌آید. یاخته‌های عصبی ویژه‌ای که استیل کولین می‌سازند، در برابر التهاب به‌شدت آسیب‌پذیر هستند. به‌هرحال داروهای غیراستروئیدی ضدالتهاب مانند ایندومتاسین و ایبوپروفن برای مداوای چنین مواردی به‌کار می‌روند. درضمن، باور عمومی بر این است که بیمارانی مبتلا به بیماری‌های مزمن ناشی از تورم مانند آرتروز، به دلیل استفاده‌ی بلندمدت از این قبیل داروها کمتر در معرض ابتلا به ضعف یا نقصان حافظه قرار دارند. تحقیقات دانشکده‌ی پزشکی دانشگاه برایتون نشان می‌دهد مدارک کافی دال بر سودمندی استفاده از ایبوپروفن برای مداوای نقصان حاد حافظه وجود ندارد و گذشته از این، عوارض جانبی آن هم خونریزی است

که به مزایای مصرف این قبیل داروها می‌چربد.

آنتی‌بیوتیک‌ها

واژه‌ی آنتی‌بیوتیک در برابر رده‌های متنوع و متعدد داروهایی که برای مداوای هر نوع عفونتی به‌کار می‌روند، قرار می‌گیرد. رده‌ای که مدنظر ماست کی‌لیتورز نامیده می‌شود. کلی‌کیونول نمونه‌ای از آنتی‌بیوتیک‌های کی‌لتین هستند که از دیواره‌های خونی مغز رد می‌شوند و وجه‌اشتراک زیادی با یون‌های روی و مس در مغز دارند. تحقیقات مرکز پزشکی دانشگاه دوک نشان می‌دهد بین سطوح روی و مس و پیشرفت نقصان حافظه مثل بیماری آلزایمر، نسبت مستقیم وجود دارد. تحقیقاتی هم در مورد استفاده از کلی‌کیونول توأم با ویتامین $B_{۱۲}$ انجام شده است. این تحقیقات ممکن است اطلاعات جدیدی به ما بدهد که به تدوین شیوه‌ی درمان جدید فراموشی منجر می‌شود.

داروهایی که در حافظه تأثیر منفی دارند

بخش نهایی این فصل مربوط به داروهایی است که بالقوه تأثیری منفی در حافظه می‌گذارند. این تأثیرات می‌تواند مستقیم یا غیرمستقیم باشد. این فهرست به تو کمک می‌کند بدانی آیا دارویی که مصرف می‌کنی به فراموشی‌ات دامن می‌زند یا خیر. در ضمن توجه داشته باش که هر بیمار، به‌طور متفاوتی تحت تأثیر دارو قرار می‌گیرد. به بیان دیگر، عوارض جانبی دارو در هر بیمار متفاوت است.

داروهای فشار خون

- Aldactazide (spironolactone)
- Aldomet (methyldopa)
- Aldoril (methyldopa)
- Apresazide (Hydralazie/HCTZ)
- Apresoline (hydralazine HCI)
- Atropine
- Blocadren (timolol)
- Cartrol (carteolol)
- Combipres (clonidine)
- Coreg (carvedilol)
- Corgard (nadolol)
- Corzide (bendroflumethiazide)
- Demadex (torsemide)
- Diupres (reserpine)
- Diuril (chlorothiazide)
- Dyazide (triamterene)
- Enduron (Methyclothiazide)
- Enduronyl (deserpidine)
- Esidrix (hydrochlorothiazide)
- Hydropres (resepine)
- Hygroton (chlorthalidone)
- Inderal (propranolol)
- Inderide LA (propranolol)
- Kerlone (betaxolol)
- Levatol (penbutolol)
- Lopressor (metoprolol)
- Lozol (indapamide)
- Metahydrin (trichlormethiazide)
- Moduretic (amiloride)
- Normodyne (labetalol)
- Rgroton (reserpine)
- Sectral (acebutolol)
- Ser-Ap-Es (reserpine)
- Tenoretic (atenolol)
- Tenormin (atenolol)
- Visken (pindolol)
- Zarxolyn (metolazone)
- Zebeta (bisoprolol)
- Ziac (bisoprolol)

داروهای اعصاب و آرام‌بخش

- Atarax/Vistaril (hydroxyzine)
- Ativan (lorazepam)
- BuSpar (buspirone)
- Butisol Sodium (butabarbital)
- Centrax (prazepam)
- Compazine (prochlorperazine)
- Dalmane (flurazepam)
- Doriden (glutethimide)
- Elavil (amitriptyline)
- Equanil (meprobamate)
- Halcion (triazolam)
- Haldol (haloperidol)
- Klonopin (clonazepam)
- Librium (chlordiazepoxide)
- Luminal Sodium (phenobarbital)
- Mellaril (thioridazine)
- Miltow (meprobamate)
- Navane (thiothixene)
- Nembutal (pentobarbital)
- Noctec (chloral hydrate)
- Noludar (methyprylon)
- Prolixin (fluphenazine)
- Restoril (temazepam)
- Serax (oxazepam)
- Stelazine (trifluoperazine)
- Thorazine (chlorpromazine)
- Tranxene (clorazepate)
- Valium (diazepam)
- Xanax (alprazolam)

داروهایی برای معده

- Axid (nizatidine)
- Pepcid (famotidine)
- Tagamet (cimetidine)
- Zantac (ranitidine)

داروهایی که باعث اختلال حواس می‌شود

مهم است که در مورد عوارض جانبی این قبیل داروها با پزشک مشورت شود.

داروهای قلب

- Catapres (clonidine HCL)
- digitalis diuretics
- Duraquin (quinidine)
- Dura-Tabs (quinidine)
- Lanoxicap (digoxin)
- Lanoxin (digoxin)
- Lidocaine
- Norpace (disopyrmide phosphate)
- Reserpine
- Tenex (guanfacine HCL)

آنتی بیوتیک‌ها

- Chibroxin (Norfloxacin)
- Ciloxan/Cipro (ciprofloxacin)
- Cytovene (ganciclovir)
- Levaquin (levofloxacin)
- Maxaquin (lomefloxacin)
- Ocuflox/Floxin (ofloxacin)
- Penetrex (enoxacin)
- Raxar (grepafloxacin)
- Symmeterl (amantadine HCI)
- Urised (methenamine/ methylene blue/salol
- Zagam (sparfloxacin)
- Zovirax (acyclovir)

داروهای دیابت

- Amaryl (glimepiride)
- DiaBeta/Micronase (glyburide)
- Humalog (insulin lispro)
- insulin

- Diabinese (chlorpropamide)
- Dymelor (acetohexamide)
- Glucotrol (glipizide)
- Orinase (tolbutamide)
- Tolinase (tolazamide)

داروهای مربوط به تمام بدن

- Acthar (corticotropin)
- Azmacort (triamcinolone)
- cortef (hydrocortisone)
- Cortone Acetate (cortisone)
- Decadron/Hexadrol
- (dexamethasone)
- Deltasone/Meticorten (Prednisone)
- Diprolene/Valisone (betamethasone)
- Medrol (methlprednisolone)
- Metreton/Pred Forte (prednisolone acetate)

داروهای آلرژی و سرماخوردگی

- Atarax/Vistaril (hydroxyzine HCL/pamoate)
- Benadryl (diphenhydramine)
- Chlor-Trimeton (chlorpheniramine maleate)
- Dimetane (brompheniramine maleate)
- Hismanal (astemizole)
- Myidil (triprolidine)
- Optimine (azatadine maleate)
- Periactin (cyproheptadine (HCL)
- Seldane (terfenadine)
- Favist-D (clemastine fumarate)
- Vistaril (hydroxyzine pamoate)

داروهای مسکن (ضددرد)

- Advil/Motrin (ibuprofen)
- Aleve/Naprosyn (naproxen)
- Ansaid/Ocufen (flurbiprofen(
- general anesthesia
- Indocin (indomethacin)
- Lodine (etodolac)

- Arthropan (choline salicylate)
- Ascriptin/Bufferin (aspirin)
- Bayer/Ecotrin (aspirin)
- Butazolidin (phenylbutazone)
- Clinoril (sulindac)
- Daypro (oxaprozin)
- Disalcid (salsalate)
- Doan's Pills (magnesium salicylate)
- Dolobid (diflunisal)
- Duract (bromfenac sodium)
- Feldene (piroxicam)
- Meclomen (meclofenamate sodium)
- Nalfon (fenoprofen calcium)
- Orudis (ketoprofen)
- Relafen (nabumetone)
- Talwin (pentazocine/aspirin)
- Tolectin (Tolmetin sodium)
- Toradol (ketorolac tromethamine)
- Trilisate (choline or magnesium salicylate)

داروهای گوارشی

- Antivert (meclizine HCL)
- Atropine (atropine sulfate)
- Axid (niaztidine)
- Bentyl (dicyclomine HCL)
- Compazine (prochlorperazine)
- Donnatal (belladonna alkaloids/phenobarbital)
- Librax (clidinium/ chlordiazepoxide)
- Lomotil (diphenoxylate HCL/ atropine sulfate)
- Pepcid (famotidine)
- Pepcid (famotidine) HCL)
- Tagmet (cimetidine)
- Tigan (trimethobenzamide HCL)
- Zantac (ranitidine)

داروهای ضدافسردگی

- Asendin (amoxapine)
- Aventyl/Pamelor (nortriptyline)
- Desyrel (trazodone)
- Elavil (amitriptyline)
- Lithobid/Lithonate (lithium carbonate)
- Limbitrol (amitriptyline/ chlordiazepoxide)
- Ludiomil (maprotiline)
- Norpramin (desipramine)
- Prozac (fluoxetine)
- Sinequan (doxepin HCL)
- Surmontil (trimipramine)
- Tofranil (imipramine)
- Triavil (amitriptyline/ perphenazine

Wellbutrin (bupropion HCL)

داروهای خواب‌آور و آرام‌بخش

- Ativan (lorazpam)
- barbiturates
- BuSpar (buspirone HCL)
- Centrax (prazepam)
- Doriden (glutethimide)
- Halicion (triazolam)
- Librium (chlordiazepoxide)
- Miltown/Equanil (meprobamate)
- Noctec (chloral hydrate)
- Noludar (methyprylon)
- Restoril (temazepam)
- Srrax (oxazepam)
- Tranxene (clorazepate)
- Valium (diazepam) pamoate)

Xanax (alprazolam)

باربیتورات‌ها

- Butisol (butabarbital)
- Luminal/Solfoton (phenobarbital)
- Nembutal (pentobarbital)

آرام‌بخش‌ها (مسکن اعصاب)

- Clozaril (clozapine)
- Haldol (haloperidol)
- Mellaril (thioridazine)
- Navane (thiothixene)
- Prolixin (fluphenazine)
- Regaln (metoclopramide)
- Stelazine (trifluoperazine)
- Thorazine (chlorpromazien)
- Triavil (amitriptyline/ perphenazine)

داروهای عصب‌شناسی

- Artane (trihex[henidyl)
- Cogentin (benztropine)
- Dilantin (phenytoin sodiusm)
- Erogest (bromocriptine)
- Klonopin (clonazepam)
- Larodopa (levodopa)
- Parlodel (bromocriptine mesylate)
- Permax (pergolide mesylate)
- phenobarbital

Primidone (primidone)

- Sinemet (carbidopa/levodopa)
- Symmetrel (amantadine HCL)

سایر داروها

- Amipaque (metrizamide)
- Akineton (biperdern)
- Anafranil (clomipramine HCL)
- Artane (trihexyphenidyl HCL)
- Cytosar-U (cytarabine)
- Elspar (asparaginase)
- Lioresal (baclofen)
- Mesoridazine (serentil)
- Oxybutin (oxybutin chloride)
- steroids

۸

نکته‌های مهم در مورد حافظه

خاطرات یکی از بخش‌های عزیز وگرامی زندگی تک‌تک ماست. چه قرار باشد رویدادهای مضحک یا مهم، وقایع تاریخی یا امور روزمره را به‌خاطر بیاوریم، وقتی نتوانیم چیزی را به‌خاطر بیاوریم که ذهن و دلمان متوجه تجدید خاطره‌ی آن است، احساس بی‌اختیاری و گم‌گشتگی می‌کنیم. برای رفع این عیب و ایراد، نکته‌های مهمی هست که در این فصل ذکر می‌شود، و به تو فرصتی می‌دهد تا تعدادی از آن‌ها را تمرین کنی. ما این نکته‌ها را تقسیم‌بندی کردیم، و تو می‌توانی بر هر کدام که با تمایلات و سلیقه‌ات جور در می‌آید تمرکز کنی. حتی بهتر از این: ما نکته‌هایی عملی را در مورد تمایل تو برایت مشخص می‌کنیم و بدون توجه به سبک شخصیتی یا نحوه‌ی یادگیری تو، مطمئن هستیم نکته‌هایی مفید در این فصل پیدا می‌کنی.

نکته‌های مهم در مورد رمزگذاری

حافظه شامل سه مؤلفه‌ی مهم است: رمزگذاری، ذخیره، بازیابی.

دو تا از این مؤلفه‌ها موجب یادآوری می‌شوند. وقتی حواس تو به روند رمزگذاری معطوف می‌شود، بازیابی به خودی خود صورت می‌گیرد. آگاهی نوعی توانایی است و استفاده‌ی عملی از اینکه حافظه چگونه کار می‌کند، به‌صورت عمده باعث بهبود حافظه و به‌طور کلی زندگی می‌شود.

عوامل حواس‌پرتی را محدود کن

وقتی عوامل حواس‌پرتی را محدود کنی، در یادگیری مطالب جدید و بهبود حافظه پیشرفت خواهی‌کرد. وقتی در محیطی عاری از حواس‌پرتی باشی، توجه کردن به‌مراتب آسان‌تر است. اگر همسر، دوست یا هر فردی می‌خواهد به تو چیزی بگوید، تلویزیون یا رادیو را خاموش‌کن و حواست را به آنچه به تو گفته می‌شود، معطوف کن. اگر تصمیم داری فیلم تماشاکنی، دیگران را به سکوت دعوت‌کن. اگر در مورد درک حرفی که به تو زده شد، مشکل داری، همان گفتگو را برای فردی دیگر تکرارکن. اگر تلاش می‌کنی چیزی را به یاد بیاوری، یا در حین راندن به سوی مقصدی جدید یا حتی آشنا هستی، همه‌ی گفتگوها را متوقف کن؛ به‌خصوص گفتگوی تلفنی را، و حواست را فقط به جایی که می‌روی معطوف کن.

وقتی حواس خودت را به روند رمزگذاری معطوف کنی بازیابی به‌طور طبیعی صورت می‌گیرد.

شیشه‌ی جلوی خودروات را تمیز نگه دار ـ با وجود شیشه‌ی کثیف

خودرو، دیدن اینکه به کجا می‌روی، یا خواندن تابلوهای خیابان مشکل است. حواس‌پرتی به همان سادگی گرسنگی، لباس تنگ و رفتن مژه یا گرد و غبار در چشم، باعث آزار انسان می‌شود و انرژی‌ات به‌دلیل تلاش برای تمرکز بر کاری که در دست داری، تحلیل می‌رود. رفع عوامل حواس‌پرتی، وقتی می‌خواهی تمرکز کنی، باعث بهبود حافظه می‌شود.

مکان یادآوری ـ در خانه یا محل کار مکانی برای حافظه ایجاد کن. مثلاً ظرفی قشنگ یا جعبه‌ای تزئینی را برای قرار دادن وسایل ضروری پیش از بیرون رفتن پیدا کن. این وسایل ممکن است سررسید، نقشه، کیف پول، عینک، دسته کلید، فهرست‌ها و... باشد. خودت را عادت بده که قبل از ترک خانه، سری به مکان یادآوری بزنی. پیگیر باش. شاید مدتی طول بکشد که عادت کنی این وسایل را در مکان یادآوری قرار دهی، اما وقتی این کار به صورت عادت درآید، در زندگی روزمره‌ات مفید خواهد بود.

همچنین می‌توانی «مکان یادآوری متمرکز» درست کنی. مردها می‌توانند کلیدهایشان را در جیب سمت راست خود بگذارند، و زن‌ها همیشه باید کلیدهایشان را توی کیف خود قرار دهند. اگر همیشه وسایل مهم را در یک جا بگذاری، خیلی زود عادت می‌کنی همان‌جا دنبال آن‌ها بگردی.

تذکر برای به خاطر آوردن ـ اگر در حال انجام‌کاری هستی و ناگهان به خودت می‌گویی: «اوه، یادم باشد...»، سرنخی در مورد یادآوری این مورد خاص در نظر بگیر. مثلاً ساعت مچی‌ات را از یک دست به

دست دیگر جابه‌جا کن. یا دور مچ دستت یک کش ببند؛ یا زیورآلاتی را که داری وارونه بینداز. حواست باشد که جای یک چیزی معمولی را عوض کنی تا این جابجایی خودش را نشان دهد. این توی چشم زدن، می‌تواند به عنوان یادآوری مفید برای انجام کاری که باید به یاد داشته باشی، به تو کمک کند.

بیان کردن ـ کاری را که قرار است انجام دهی با صدای بلند بگو. مثلاً اگر می‌خواهی یادت باشد که به حیوان خانگی‌ات غذا بدهی، بگو: «به گربه غذا بده. میو. میو. میو.» تو با این کار رمزگذاری را با چاشنی طنز انجام می‌دهی. این ترفند می‌تواند برای اموری دیگر کارساز باشد. «فِر را خاموش کن.» «درها را قفل کن.» «به مری زنگ بزن.»

سازماندهی ـ به‌طور کلی، هرقدر مرتب‌تر و منظم‌تر باشی، احتمال به یاد آوردن آنچه مدنظر داری بیشتر است. شاید به نفعت باشد موارد لازم را به عددی ربط دهی. این روش به‌ویژه اگر فهرست کوتاه خرید داری یا لازم است کارهایی به‌صورت سلسله‌مراتب انجام شود، کارآیی دارد. مثلاً اگر فهرست خرید تو هشت‌تایی است، عدد هشت را به یاد داشته باش. در دفتر کارت، می‌توانی کارهایی را که امیدوار هستی در طول روز تمام کنی، شماره‌گذاری کنی و آن عدد را با رنگی درخشان روی سررسیدت به عنوان «یادآوری» بنویسی.

ترفندهای مهم برای یادآوری مؤثر ـ تابه‌حال شده با نیتی خاص به اتاقی پا گذاشته باشی ولی در جا یادت برود برای چه به آنجا رفته‌ای؟

اغلب اگر به همان جای اولیه برگردی، می‌توانی آنچه را بنا بوده انجام دهی، به‌خاطر بیاوری. این پدیده، با تداعی معانی مرتبط است. وقتی در به‌خاطر آوردن دچار مشکل می‌شوی، حواست را بر حاشیه متمرکز کن نه متن. تمرکز محض بر بازیابی اطلاعات، صرفاً باعث کلافه شدن می‌شود. به عبارت دیگر، بر سیر و سفر روند یادآوری تمرکز کن؛ نه اینکه مستأصل شوی چگونه به مقصد برسی. مثلاً اگر نمی‌توانی اسم همسر رئیست را به یاد بیاوری، درباره‌ی اینکه چگونه با این مرد آشنا شدی، فکر کن. آیا در مهمانی بود؟ وقتی با این فرد آشنا شدی، چه حسی داشتی؟ یادت می‌آید چه فصلی بود؟ تمام این سرنخ‌ها به بازیابی اطلاعاتی که سعی می‌کنی به یاد بیاوری منجر می‌شود.

به‌طور مشابه، برگشتن به همان حالت ذهنیِ زمان رمزگذاری، مفید است. وقتی در هنگامی که خاطره برایت ایجاد شده، شاد بودی، به احتمال زیاد وقتی خوشحال هستی حافظه در دسترس است. این حالت «حافظه‌ی مرتبط با حال و هوا» نامیده می‌شود.

تداعی - ترفندی دیگر برای میان‌بر زدن روند یادآوری است که به تو کمک می‌کند اطلاعات را بازیابی کنی. به‌عنوان مثال: اگر وقتی هنگام صبح خانه را به قصد محل کار ترک می‌کنی، جعبه‌ی خالی تخم‌مرغ را روی صندلی خودرو بگذاری، مطمئن می‌شوی که هنگام برگشت به خانه یادت نمی‌رود سری به خواربارفروشی بزنی و تخم‌مرغ بخری.

تداعی براساس حرف الفبا - اگر چیزی را که لازم است به‌خاطر داشته باشی از یاد بردی، سراغ حروف الفبا برو. برای هر حرف الفبا

سراغ کلماتی بروکه با آن حرف شروع می‌شود. به احتمال زیاد وقتی به همان حرف الفبا برسی که کلمه‌ی مورد نظرت با آن شروع می‌شود، همان چیزی راکه سعی داری به‌خاطر بیاوری، به یاد می‌آوری.

خردکردن اطلاعات - این روش مستلزم تکه تکه‌کردن اطلاعات به قطعات پرمعناتر است. از جمله رایج‌ترین مصداق‌های این روش، یادآوری شماره تلفن است. شماره تلفن هفت یا هشت رقمی را می‌توان با خط فاصله جداکرد. در ابتدا سه رقم می‌آید، بعد یک خط فاصله و بعد هم رقم‌های بعدی. مثال واژگانی آن تفکیک کردن فهرست خرید است؛ مثلاً مواد گوشتی، لبنیاتی، غذاهای یخ‌زده و مانند این‌ها. خردکردن اطلاعات ساماندهی آن‌ها را تا حدی راحت‌تر می‌کند.

پ‌پ‌خ‌خ - این ابزار حافظه در مقایسه با قبلی‌ها کمی پیچیده‌تر است. به‌هرحال برای ساماندهی و به‌خاطر آوردن داده‌هایی که می‌خوانی، تماشا می‌کنی یا می‌شنوی بسیار مفید است. مراحل این روش عبارت‌اند از: پیش‌نمایی، پرسیدن، خواندن (شامل بازگویی و دوره)، و خلاصه‌سازی (شامل سنجش). این سبک به‌ویژه برای خواندن کتاب‌های درسی، داده‌های فنی، و راهنمای نصب قطعات مبلمان بسیار مفید است. منظور اصلی، آشنایی تو با موضوع مورد بحث (پیش‌نمایی) است. از خودت بپرس چه نوع اطلاعاتی برای توجه‌کردن به موارد مرتبط لازم است. سپس بخوان، بازگو کن و اطلاعات را دوره کن. تکرار عامل عمده‌ی به‌خاطر سپردن این نوع

داده‌هاست. سپس عناصر مهم را خلاصه‌کن. در پایان خودت را برای یادآوری بسنج.

بازگویی مؤثر - حفظ کردن داده‌ها را با استفاده از روش‌های متفاوت به منظور رمزگذاری داده‌ها تمرین کن. مثلاً اگر می‌خواهی خریدن بادام‌زمینی را در فروشگاه به‌خاطر بیاوری، کلمه‌ی «بادام‌زمینی» را با صدای بلند بگو و سپس تجسم کن که دستت را به سوی بسته‌ی بادام‌زمینی توی قفسه‌ی فروشگاه دراز کرده‌ای. سپس تجسم کن پوسته‌ی بادام‌زمینی را با دست خود می‌شکنی و بادام‌زمینی را توی دهانت می‌گذاری. در این مرحله تو با سه واسطه، یک یادآور ایجاد کرده‌ای: کلامی، بصری، اقدامی. به این صورت احتمال یادآوری خرید بادام‌زمینی را افزایش می‌دهی.

تقدم و تأخر - قاعده بر این است که ما تمایل داریم اول و آخر هر فهرست را راحت‌تر به‌خاطر بیاوریم. اگر سعی داری کلی اطلاعات را به‌خاطر بیاوری، و متوجه شده‌ای که داده‌های اولیه و اخیر را بهتر به‌خاطر می‌آوری، این نکات احتمالاً به درد تو می‌خورد. با استفاده از آنچه یاد می‌گیری، نظم مطالب را با تغییر دادن تقدم و تأخر ذکر آن‌ها تغییر بده. مطالب اولیه را به آخر و آخری‌ها را به ابتدا جابه‌جاکن. به عبارت دیگر، اقلام فهرست خود را بچرخان.

ابزارهای مؤثر

حافظه‌ی کمکی - ابزارهای متنوعی برای کمک به حافظه در دسترس است. این ابزارها می‌تواند پیچیده باشد یا ساده، مثل قلم و

کاغذ. می‌توانی برای پیگیری قرارهای ملاقات و موارد مهم از سررسید استفاده کنی. تو باید عادت کنی سررسیدت را ورق بزنی؛ درست قبل از اینکه بخوابی و دوباره، وقتی بیداری می‌شوی. اگر از سررسید رایانه‌ای استفاده می‌کنی، زنگ آن را به منظور یادآوری به خودت، تنظیم کن. موارد در دست اقدام را برحسب اهمیت بنویس. وقتی کاری را تمام‌کردی روی آن خط بزن. یا اگر فهرست تو به‌صورت ردیفی و مرتب است، روی مهم‌ترین موارد ماژیک رنگی بکش.

می‌توانی از پیام‌گیرت به عنوان ابزار یادآوری استفاده کنی. اگر بیرون از خانه هستی و ناگهان چیزی مهم به یادت می‌آید، می‌توانی روی دستگاهت پیغام بگذاری. یا می‌توانی از زمان‌سنج خانگی برای یادآوری انجام برخی کارها در خانه، مثل خوردن داروهایت استفاده کنی.

پیداکردن خودرو در پارکینگ ـ آیا در پیداکردن خودروات در توقفگاه سوپرمارکت، مرکز خرید، محل کار، یا هر جای دیگر مشکل داری؟

خیلی از خودروها شبیه به هم هستند و گاهی پیش می‌آید که در پارکینگ بزرگ مرکز خرید، برای پیداکردن خودرومان در لابه‌لای انبوهی از خودروهای مشابه، پرسه می‌زنیم. با بستن یک روبان به آنتن خودرو می‌توانی آن را مشخص کنی. در این صورت به‌راحتی آن را پیدا می‌کنی و از کلافه شدن و چرخیدن بی‌هدف نجات پیدا می‌کنی.

می‌توانی خودروی خود را در محلی خاص پارک کنی. در آخر ردیف، یا نزدیک فروشگاه، یا نزدیک در ورودی. این ابزارهای ساده

از هدر رفتن بیهوده‌ی انرژی جلوگیری می‌کنند.

راهکارهای لازم

محیط و وضعیت جسمانی تو تأثیری بسزا در قدرت حافظه‌ات دارد. به‌هرحال وضع روحی‌ات هم در توانایی به‌خاطر آوردن امری مهم به‌شمار می‌آید.

ذهن و جسمت باید در آرامش باشد - وقتی دچار تنش و دلواپسی باشی، مغز تو به‌سختی می‌تواند بر اطلاعات جدید یا به‌خاطر آوردن داده‌های موجود تمرکز کند. حواست را بر تنفس متمرکز کن. به‌آهستگی عمل دم را از راه بینی و بازدم را از راه دهان انجام بده. آرامش ذهن و جسم، انرژی مغز را برای عمل رمزگذاری و بازیابی خاطره‌ها افزایش می‌دهد.

زندگی سالم

برای عملکرد مؤثر، جسم و مغز تو به برنامه‌ی غذایی سالم و متعادل نیاز دارد. حواست باشد که مواد مغذی روزانه به بدن تو برسد. اگر نمی‌دانی بهتر است چه غذایی بخوری، می‌توانی از کتاب‌های مربوط به تغذیه‌ی سالم استفاده کنی. ورزش باعث افزایش سوخت و ساز می‌شود که در نتیجه بازده مواد غذایی را افزایش می‌دهد. از مصرف بی‌رویه‌ی نمک، شکر، چربی و غذاهای پرکالری پرهیز کن. میزان نوشیدن آب را افزایش بده. نوشیدن آب فراوان

باعث تعادل سدیم و افزایش هوشیاری ذهنی و بهبود عمل گوارش و کبد و جذب مواد مغذی می‌شود. نوشیدن شش تا هشت لیوان آب در روز توصیه می‌شود.

خواب کافی - خواب کافی یکی از عوامل مهم داشتن حافظه‌ی خوب است. مانند حافظه، خواب هم یک روند است که اختلال مزمن در هر بخشی از آن، موجب ضعف حافظه می‌شود.

چرخه‌ی خواب پنج مرحله است (بعضی الگوها شش مرحله‌ای است؛ از جمله بی‌خوابی). مرحله‌ی اول خواب‌آلودگی است که بعد از آن مرحله‌ی دوم که خواب سبک است می‌رسد. مرحله‌ی سوم و چهارم شامل خواب سنگین است. مرحله‌ی پنجم، حرکت سریع چشم است که با تغییرات جسمانی مشخص همراه است. در این مرحله چشمان سریع حرکت می‌کند و ضربان قلب و تنفس سریع‌تر می‌شود و بسیاری، عقیده دارند در این مرحله از خواب خاطرات تقویت می‌شود. این امر توضیح می‌دهد چگونه ما در خواب‌های خود، خاطرات را در ذهن مرور می‌کنیم و در نتیجه ثبت وقایع در ذهنمان انجام می‌شود. بدون توجه به اعتبار این نظریه، مشخص شده است که بی‌خوابی در توانایی‌هایی شناختی اختلال ایجاد می‌کند. اگر به‌دشواری به خواب می‌روی یا بارها در طول شب بیدار می‌شوی، بهتر است با پزشک مشورت کنی.

دوران یائسگی و قبل از آن - نوسان میزان استروژن و پروژسترون می‌تواند در عملکرد حافظه اختلال ایجاد کند. عوارض قبل از یائسگی شامل گرگرفتگی، بی‌قراری، فراموشکاری، پوکی استخوان،

بالا رفتن کلسترول و احتمال ابتلا به بیماری قلبی و سرطان روده است. با توجه به علت یائسگی، لازم است برای مداوای این عوارض به پزشک مراجعه شود. جایگزینی استروژن‌درمانی می‌تواند این عوارض را، از جمله اختلال در عملکرد حافظه، تخفیف دهد.

در مردان ـ اختلال عملکرد ادراکی حافظه می‌تواند به‌دلیل تستسترون (هورمون مردانه) باشد. علاوه بر این، سرطان پروستات که یک مرد از هر پنج مرد به آن مبتلا می‌شوند، می‌تواند در حافظه تأثیر منفی بگذارد. توجه داشته باش که مداوای این نوع بیماری‌ها، مثل سایر موارد، می‌تواند باعث اختلال در عملکرد حافظه شود.

بیماری‌ها ـ فهرستی بلندبالا از بیماری‌ها و داروها در دست است که می‌تواند در عملکرد حافظه اختلال ایجاد کند. رایج‌ترین بیماری‌هایی که می‌توانند در عملکرد حافظه تأثیر منفی بگذارند عبارت‌اند از: بیماری‌های قلبی، عدم تعادل هورمونی، سرطان، دیابت، بیماری‌های ریوی، مشکلات کلیوی، کمبود ویتامین و مواد معدنی به‌ویژه ویتامین $B_{۱۲}$، بیماری‌های حاد چشمی، اختلالات بینایی و شنوایی. اگر دچار هر یک از این بیماری‌ها هستی، بهتر است به‌منظور معاینه‌های دوره‌ای نزد پزشک بروی.

عوامل محیطی ـ هرچند بسیار غیرعادی است، بد نیست بدانی دود خارج‌شده از لوله‌ی اگزوز موجب اختلال در عملکرد حافظه می‌شود و دردسرهای حافظه‌ای دائمی به‌جا می‌گذارد. اگر بعد از رانندگی مشکلات حافظه‌ات تشدید شد و دچار سردرد و دل‌پیچه شدی، بهتر است خودروی خود را به منظور بازدید نشت از لوله‌ی

اگزوز به مرکز معاینه‌ی فنی ببری.

امکان دارد از دستگاه گرمازای خانه‌ات هم گازکربنیک نشت کند. فراموشی به این علت، در ماه‌های سردتر که دستگاه در حال استفاده است، خود را بیشتر نشان می‌دهد.

قرارگرفتن در معرض هرگونه مواد سمی باعث اختلال ادراکی می‌شود. کپک‌های بیش از حد و لکه‌های قارچی، رنگ، چسب، نفت، مواد شیمیایی تمیزکننده، حتی بنزین هم موجب اختلال در عملکرد حافظه می‌شود. در معرض مواد سمی قرارگرفتن باعث بروز عوارض شدید جسمانی مثل تهوع، سردرد، یا آسیب‌دیدگی پوست می‌شود. همیشه از وسایل ایمنی مثل دهان‌بند، دستکش و لباس کار استفاده کن و در جایی که با این نوع مواد سمی سر و کار داری، هواکش ساختمان را روشن کن.

جمع‌بندی

نکته‌ها و راهکارهای مختلف را امتحان کن و ببین کدام‌یک از آن‌ها برای تو بیشترین کارآیی را دارد. برای داشتن حافظه‌ای سالم، باید ذهن، جسم و روحی سالم داشته باشی. راهکارهای این کتاب برای بهبود حافظه عالی هستند. از حافظه‌ی قوی‌ات لذت ببر!!!

کلام آخر

تو با همین سلول‌های مغزی به دنیا آمـده‌ای و در سر تاسر عمرت هم همین تعداد را خواهی داشت.
هیچ نوع رشد یا ازدیاد عصبی جدید در مغز امکان ندارد!!!

دو عبارت بالا، در مورد مغز به‌هیچ‌وجه صحت ندارد و تحقیقات خلاف آن را ثابت کرده است. تحقیقات دقیق و جامع و مانع نشان می‌دهد مغز، اندامی بسیار پیچیده و اعجازآفرین است و با هر فکری، رشد می‌کند و متحول می‌شود. ارتـباط مـیان نـورون‌ها (یـاخته‌های عصبی) که تعداد آن بیش از یک میلیون تخمین زده می‌شود، به‌عنوان مسیرهایی برای پیام‌رسان‌های شیمیایی عمل می‌کند و تابه‌حال بیش از پنجاه‌تای آن شناسایی شده است.

این پیک‌های شیمیایی مسؤول انتقال سریع اطلاعات به مدارهای پیچیده هستند. این مدارها بیش از سی منطقه از مغز را که روند بصری را راهبری می‌کنند به هم متصل می‌کنند. تحقیقات در مورد عملکرد کل مغز نشان می‌دهد بعد از ایجاد هر نوع خاطره‌ی جدید، تغییر و تحولاتی در ارتباطات نورونی (یاخته‌های عصبی) به‌وجود می‌آید.

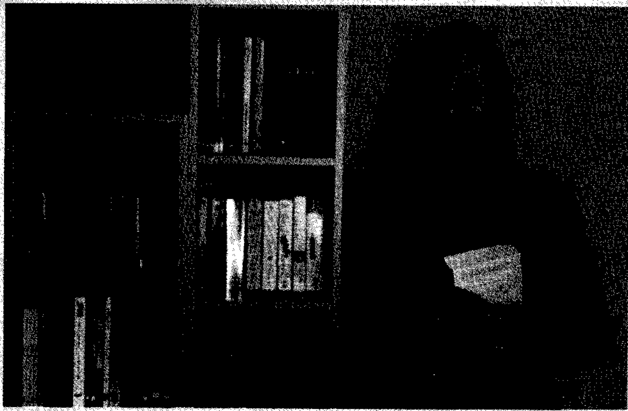
مقایسه‌ی قدیمی مغز با موتور، یا حتی رایانه، جای خود را به مفاهیم مبتکرانه‌ای از الگوی مشابه پردازشی داده است. ساختار پیچیده و مدارگسترده‌ی مغز قادر به پردازش مراحل انتقال داده‌هاست و راهبری (ساماندهی) سامانه‌ی مغزی در واقع نوعی معجزه است.

اطلاعات و آگاهی جدید، امکاناتی بی‌حد و حصر برای عملکرد بهتر مغز ایجاد کرده است. از دانش است که قدرت حاصل می‌شود. ثابت شده است که مغز رویه‌ی کش‌سان دارد؛ دارای این خاصیت که هر چه آن را خم کنی باز به شکل اول خود برمی‌گردد. در گذشته چنین چیزی قابل تصور نبود. یعنی حتی مغز فردی مسن هم می‌تواند تغییر کند، خودش را بازسازی کند و این، روندی دائمی است. از همه مهم‌تر، با این امکانات جدید و با اتکا به دانش و آگاهی امروز، می‌توان آینده‌ی مغز بشر را تحت تأثیر قرار داد. فنون جدید، داروها، گیاهان دارویی، و سایر راهکارها همواره در حال پیشرفت هستند و می‌توان سال‌های پیش رو را عصر واقعی رازگشایی از مغز نامید.

در نگارش این کتاب نهایت کوشش بر این بوده است که مؤثرترین و ساده‌ترین راه‌ها که باعث پیشرفت حافظه می‌شود، به تو آموزش داده شود. امیدوارم بتوانی این اطلاعات را در زندگی روزمره‌ات به کار ببندی و تفاوت چشمگیری در زندگی‌ات ایجاد کنی.

تقویت حافظه می‌تواند از راه‌های مختلف کیفیت زندگی‌ات را بهبود ببخشد.

الهی که همیشه حافظه‌ای قوی داشته باشی. موفق باشی.



نفیسه معتکف در سال ۱۳۳۵ در شیراز به دنیا آمد. او پس از پایان تحصیلات متوسطه برای ادامه تحصیل به آمریکا رفت و در رشته‌ی مهندسی صنایع به مقطع کارشناسی رسید.

پس از بازگشت به ایران، در رشته‌ی تخصصی خود مشغول به کار شد ولی به دلیل علاقه‌ی فراوان به زبان انگلیسی و ترجمه، پس از سالها تدریس و کسب تجربه در امر ترجمه، از سال ۱۳۷۴ به طور رسمی شروع به ترجمه‌ی کتابهایی در زمینه های مختلف کرد از جمله: رمان- خودشناسی- روانشناسی- فراروانشناسی- اجتماعی- تربیتی و ...
او در مدت ۱۵ سال بیش از ۱۵۰ اثر ارزشمند ترجمه کرده که با استقبال بی نظیر قشر کتابخوان روبرو شده‌است. او علاوه بر تدریس و ترجمه، مدیر مسئول انتشارات "هو" هم هست و در کنار این امور به نقاشی هم می پردازد.

برای آشنایی بیشتر با آثار این مترجم و همچنین خرید اینترنتی می توانید به وب سایت زیر مراجعه کنید.

www.nmotakef.com
nafisehmotakef@yahoo.com

نشر هو:
صندوق پستی: ۱۹۳۹۵-۴۳۷۱
شماره تلفن: ۰۹۳۷۲۴۳۸۳۳۸
۰۲۱-۲۲۶۸۷۸۴۲